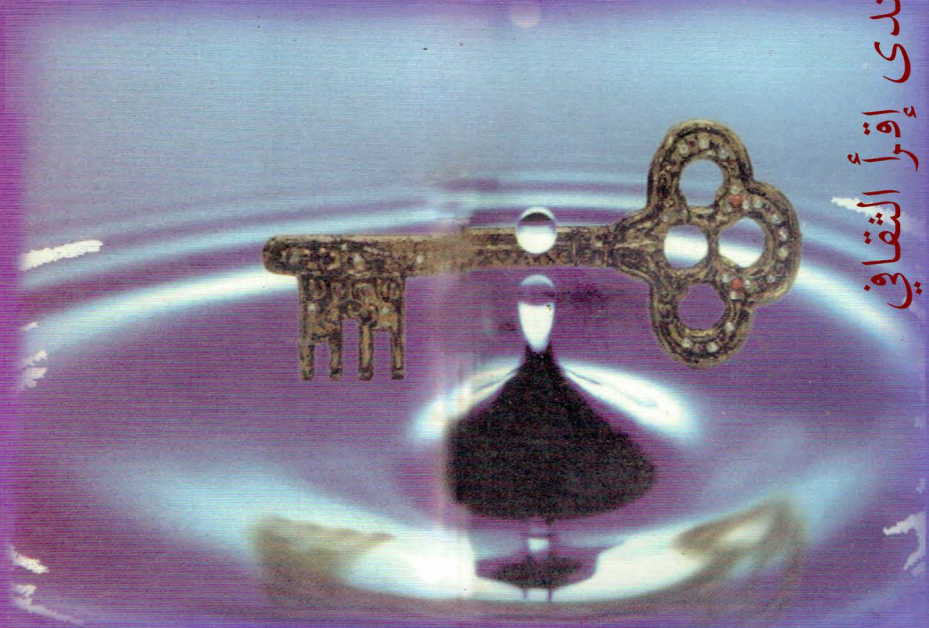
نوسینی :وین دایر

جڵەوی ژیانتان بگرنە دەست



منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

لەفارسییەوە :
زاهیر محمد رەشید

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

جڵەوی ژیانتان بگرنە دەست

جلّەوی ژیانتان بگرنە دەست

نوسەر : وین دایر

وەرگێڕ : زاهیر محمد رەشید

چاپی یەکەم

سلێمانی ٢٠٠٥

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی

چوارچرا

Mobile \ 0770 1575067

٠٧٧٠ ١١٢٨٢٨٨

پێناسی کتێب

ناوی کتێب : جڵەوی ژیانتان بگرنە دەست

نوسەر : وین دایر

بابەت : دەروونناسی

وەرگێڕ : زاهیرمحمد رەشید

نۆبەتی چاپ : چاپی یەکەم سلێمانی ٢٠٠٥

چاپخانە : چاپەمەنی چوارچرا

تیراژ : ١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن (٨٥٥) ی ساڵی (٢٠٠٥) پێدراوە

پێشەکی

ئەم کتێبە بۆ ئەو کەسانە دانراوە کە دەیانەوێت سەربەخۆبن و لێپرسراویەتی ژیانی خۆیان بە تەواوی بگرنە ئەستۆ . کەسانێك کە دەیانەوێت خۆیان بریار بدەن ، بگەن بەو ئاکامانەی خۆیان دەیانەوێت و تواناکانی خۆیان هەڵسەنگێنن.

گەر دەتانەوێت بە تێفکرین وکارکردن بە رێگا دیاریکراوەکان ، بەرگەی زەخت و پاڵەپەستۆ کۆمەڵایەتیەکان بگرن ، دەبێت بە هێز بن و باوەرتان بە هێزی ناوەکی خۆتان هەبێت . هەڵبەتە ئەم بارودۆخە بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت ئاکار وکردەوەکانی ئێوە بخەنە ژێر کۆنترۆڵەوە ، جێی رەزامەندی نیە . لە هەمان کاتا لێپرسراویەتی کەسێك یان شتێك کە هەتانە ، نەیخەنە سەر شانی دایك و باوك ، هاوبەشی ژیان یان قەزاو قەدەر یان هیچ سەرچاوەیەکی دەرەکی و رێ بە کەسانیتر نەدەن لە جیاتی ئێوە بیر بکەنەوە ، لە ناو رێگا ئاڵۆزەکانی ژیان بە سەلامەتی دێنەدەر و بەوەی کە دەبێتە هۆی ناسودەیی و فراوانی بیر دەستان رادەگات بۆ ئەوەی کە ئاکار و هەستەکانتان لە خۆتانەوە سەرچاوەی گرتبێت و بۆ وەرگرتنی رەزامەندی بە هیوای

کەسانیتر نەبن ، دەبێت بە دنیا و ئەوەی لە دەوروبەریایەتی بڵێن :((من لە بیروراکانم ، بەهاکانم و ئاکارەکانم پشت بەستو بە کەسانیتر نیم ، دەمەوێت بۆ ئەو شوێنە بڕۆم کە خۆم دەمەوێت ، ئەوەی دڵم دەیەوێت بیکەم ، ببمە ئەوەی کە دەمەوێت و لە بەرانبەر هەر کەسێکا کە بیەوێت ، ببێتە لەمپەر دەوەستمەوە)).

ناوەرۆکی ئەم کتێبە لە سەر ئەم ئەساسە جێگیرە کە : هیچ کات نەچنە ژێر کۆنترۆلی سەرچاوەیەکی دەرەکی و لێپرسراوی خۆتان بە هیچ کەسێك یان هیچ شتێك بێجگە خۆتان مەسپێرن . ئەم کتێبە بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت لە هەڵبژاردنی هەست و ئاکار هەست بە گرینگی نازادی بکەن و بە هەر جۆرێك کە دەکرێت لە دەسخەرۆبون لە لایەن کەسانیترەوە رزگاریان بێت . لە بارەی ئەو کەسانەیە کە نایانەوێت نازاد بون لە کردەوەکانی خۆیان بە هیچ شتێك بگۆرنەوە و نایانەوێت لە بواری سۆزەوە پەیوەستی کەسانیتر بن . کەسانێ کە دەیانەوێت بە پاڵپشتی توانا شاراوەکانی خۆیان و سەرچاوە ناوەکیەکان گەشە بکەن و کردەوەکانیان ئەنجامی هەڵبژاردنی ئاگایانەیی خۆیان و لە سەر بنەمای بەهاکانیان بێت . ئەگەر ئێوەش لەو کەسانەن کە نەداری و قەیرانەکانی خۆیان دەگەڕێنەوە بۆ سروشت و رۆژگار و گەردونی بێ بەزەیی و پەیوەستی دەکەن بە بارودۆخ و هەستەکان ، زۆر پێویستان بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە هەیە .

هەندێ کەس بیروراکانی ناو ئەم کتێبە بە هاندەر لە قەڵەم دەدەن و تاوانبارم دەکەن بەوەی بە وتنی ئەم بابەتانە خەڵك بۆ توند و تیژی و ژێر پێ خستنی یاساکان هاندەدەم . بەڵام من بێ گوێدانە ئەم قسە بێ ناوەرۆکانە لە

سەر ئەو باوەڕەم کە بریار و سوربون و هەندێ جاریش دژایەتی کردن تاکە ڕێگای دوری کردن و رزگار بون لە دەسخەڕۆ بونە .

ئەم خاڵەتان بیر بێت کە دنیا پرە لەو کەسانەی کە دەیانەوێت ئێوە بە پێی حەز ویستی خۆیان بجوڵێنن کەواتە ئەگەر ژیانتان لە سەر ئەو بەهایانە بەندە کە بە وردی تێفکریون دەبێت لە بەرانبەر ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت ئێوە بخەنە ژێر کۆنترۆل و دەسەلاتی خۆیانەوە روبەرو ببنەوە و لەم ڕێگایشدا دەبێت سوورو یەک قسە بن .

بە شێوەیەکی گشتی مرۆڤ لە هەر بارودۆخێکدا لە هەڵبژاردندا ئازادە . ئەو دەتوانێت لە تاریکترین ساتەکان ، هێمایەک لە ئازادی و بەشێک لە سەر بەخۆیی خۆی بپارێزێت . بۆ گەشتن بە ئازادی لە کارا لە سەر بنەمای لۆژیک دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵە سەرەکیە بکرێت کە : لە هەڵبژاردنەکانتانا تا ئەو شوێنە بچنە پێش کە ماف و ئازادی کەسانیتر پێشێل نەکەن . بەم لۆژیکە هەر ڕێکخراو یان هەر کەسێک بیەوێت روبەروی ئەم خواستە ببێتەوە ، وەک هۆکارێکی قوربانی کەر لە قەڵەم دەدرێت . ئەم کتێبە لە بارەی ئەو کەسانەوەیە کە دەیانەوێت جڵەوی کاروباری ژیانی خۆیان بە عەقڵ و تواناکانی خۆیان بسپێرن تا دەستوری ڕێنیشاندەری ژیانیان بگرێتە دەست و لە تولە ڕێکان بیانگەینێتە شوێنی مەبەست . ژیانی هەر کەسێک تایبەتە بەو کەسە و لە بواری هەست و سۆزەوە لێوانلێوە لە ئەزمونی جیاواز . کەس ناتوانێت وەک ئێوە بژیت ، ئەوەی ئێوە هەستی پێدەکەن هەست بکات و یان هەر بەو جۆرەی کە ئێوە ڕوداوەکانی ژیان تاقی دەکەنەوە ، ڕوداوەکان تاقی دەکەنەوە . بێجگە لەمە تەنیا یەکجار هەلی ژیان کردن دراوە بە ئێوە و ئەمە

زۆر بە بەهاترە لەوەی کە رێگە بدەن کەسانێکیتر بیکەن بە ئامرازی دەستی خۆیان . کەواتە زۆر بە جێ و عەقڵانیە کە خۆتان لێپرسراوی ژیان و ئەو خواستە بن کە بۆ چارەنوسی ژیانی خۆتان هەڵتان بژاردوە . ئامانج لە نوسینی ئەم کتێبە ئەوەیە کە ئێوە بتوانن کۆنترۆلی ژیانی خۆتان بکەن . بە شێوەیەکی گشتی هەموان لە ماوەی رۆژدا بە جۆرێك دەبنە ئامرازی دەسخەرۆ بون و گاڵتە پێکردن . شك و گومان و دودڵی دەبێتە هۆی ئەوەی کە توانای ئیختیار کردن لە دەست بدەین و بکەوینە سەر رێی ئامانج و حەزی کەسانیتر. لەم روانگەوەیە کە زۆرینەی نزیك لە راستی خەڵك بە پێچەوانەی ویست و خواستی خۆیان بونەتە ئامرازی دەستی کەسانیتر و بە زۆر بیروراکانی ئەوان و کردەوەکانی ئەوان دەکەنە هەوێنی ژیانی خۆیان .

ئەمرۆژە لە ویلایەتە یەکگرتوەکان بون بە قوربانی هەواڵی گەرم و جێی باسی رۆژنامە و گۆڤارەکانە . رۆژنامە نوسەکان هەوڵ دەدەن بە نوسینی وتارە جۆراوجۆرەکان خراپ کەڵك وەرگرتن لە کەسەکان و چۆنیەتی کۆنترۆڵ کردنی چارەسەر بکەن . وێسگەکانی تەلەفزیۆنیش لەم بوارەدا بەشێکی تایبەتیان هەیە . بۆ نمونە ئەوان بە بڵاوکردنەوەی هەندێ بەرنامە نیشانی دەدەن کە چۆن دەبێت کڕیار لە بەرانبەر فرۆشیاری بێ وێژدان بەرگری لە مافی خۆی بکات و نەکەوێتە ئەو داوەی کە بۆ قوربانی کردنی دانراوە .

لە گەڵ ئەوەی ئەم دەسپێشخەریانەی سەرەوە هەرچەند بە کەڵك و بە نرخن ، بەڵام زۆربەیان زارەکی و بێکاریگەرن چونکە هەمویان تەنیا ئەو کەسانە نیشان دەدەن کە بون بە تەڵەکەوە و رێگاکانی دوری کردن لە بون بە تەڵەوە نیشان نادەن .

زۆربەی خەڵك لایەنێك هەڵدەبژێرن و هەڵس و كەوتێك لە خۆیان نیشان دەدەن كە لە لایەن كەسانیترەوە دیاری دەكرێت . بە دڵنیایەوە ئەم كەسانە چاوەڕێی ئەم جۆرە هەڵس وكەوتەن و بە هیچ جۆرێك بۆیان چاوەڕوان نەكراو نیە . بە هیچ جۆرێك ناتوانرێت ئەو كەسەی چاوەڕێ نیە بە داوەوە بێت ، بخرێت ژێر دەسەڵات و حوكمی بە سەر دا بكرێت . لە ڕاستیدا ئێوە بە خواستێكی نەخوازراوی خۆتان ، خۆتان دەخەنە بەر دەست كەسانیتر و ڕێگەیان بۆ خۆش دەكەن كە ببنە سوڵتان و فەرمانڕەوایی ناختان . ئەم كتێبە لە بارەی ئەو خاڵە لاوازانەوەیە كە ئێوە دەكات بە گەمەی دەستی خەڵك . ئەمە ئێوەن كە دەبێت ڕووبەڕوی ئەو خاڵە لاوازانە ببنەوە نەكەسێكیتر . لە كاتی نوسینی ئەم كتێبەدا لە دڵی خۆمدا دەموت ئەگەر بڕیارە كە خوێنەران ڕێگاكانی داڕێژراو لە لایەن منەوە نەخوێننەوە ، بۆچی دەبێت ئەركی لێكۆڵینەوە لەم بابەتە بگرمە ئەستۆ.

لە تەواوی ئەم كتێبە دا هەوڵم داوە تا ئەو داوە جۆراوجۆرانەی كە ڕەنگە بۆ كەڵك وەرگرتن لە ئێوە لە سەر ڕێگاتانا دابنرێت ، ئاماژەی پێبەم وڕێگاكانی ڕزگار بون لێیان دیاری بكەم . ئێوە دەتوانن بە بەكارهێنانی ڕێگە چارەسەر كراوەكان لەم كتێبەدا لایەنێكی تازە لە ژیانی ڕۆژانە و ژیانی تایبەتی خۆتانا دروست بكەن و وەك لەمپەرێكی بە هێز ڕووبەڕوی ئەو داب و نەریتانە ببنەوە كە كەسانیتر بۆتانی دادەڕێژن . بەم جۆرە خۆتان دەبنە خاوەنی كەسایەتی خۆتان و سەربەخۆ لە قەیرانە نێردراوەكان لە لایەن كەسانیترەوە ، هەڵس وكەوت بكەن .

هەر بەشێك لەم کتێبە تایبەتە بە یەکێ لە بارودۆخەکانی خراپ کەڵك
رگرتن و چۆنیەتی رزگار بون لێی . ئەزمونەکانی ناو هەر بەشێك
رمەتیتان دەدات تواناکانی خۆتان تاقی بکەنەوە . عادەت و حاڵەتەکانی
ۆتان لە داوی قوربانیکەرە جۆراوجۆرەکان هەڵسەنگێنن و لە خۆتان بپرسن :
گەر هەڵوێستی خۆم نەگۆڕم چ دواپێشهاتێکی خراپی بە دوادادێت ؟ چ
تێك لە ژیانا لە دەست دەدەم ؟ پێشتر بە هۆی ئەم بابەتە چ زیانێکی مادی و
ەستەیی و فکریم لێکەوتوە ؟

و سەرەنجام لیستێکی ٩٩ خاڵی بۆ کۆنترۆلی پێشکەوتنی ئێوە لە گۆرینی
ەڵس و کەوت لە کۆتایی کتێبەکەدا زیاد کراوە . بەم جۆرە لە هەر بەشێك
گەڵ ئەو رێگا چارانە ئاشنا دەبن کە یارمەتیتان دەدات ڕوبەڕوی زەختەکانی
ەمەڵگا ببنەوە و ژیان لە سەر بنەمای ئەو ئارمان و ئامانجانەی کە دەتانەوێت
وست بکەن . گومانم نیە کە بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە دەتوانن ببنە رێگر
دەربڕینی پەچەکرداری قوربانیەك و تەنیا بە پەچەکرداری راست هەستن .
هەمان کاتا ئەگەر لە سەر ئەو بروایەن کە تەنیا بە خوێندنەوەی رێگا
رەکانی ئەم کتێبە هەمو لەمپەرەکان لە ژیانتانا لادەچن و نامێنن و هەمو
ڕوازەکانی بەختەوەری بە ڕوتانا دەکرێتەوە ، بە دڵنیایەوە هەر لە ئێستاوە
ن بە قوربانی خەیاڵە بێ ناوەرۆکەکانی خۆتان . بە هۆی بریارێکی لێبراوانە
ە کارهێنانی رێنوێیەکانی ئەم رێگا چارانە سەرنجی خۆتان بەن بە ئارمانە
ئالەکانی خۆتان و فکر و پەچەکردارو گرژیەکانی خۆتان کۆنترۆڵ بکەن و
خەنە ژێر چاودێریەوە .

بەشی یەکەم

ڕێگرتن لە کارتێکردن و خراپ کەڵك وەرگرتن

هیچ کۆیلەیەك ڕاهێنراو و بەتەواوی کۆیلە نیە

ڕێگرتن لە کارتێکردن و خراپ کەڵك وەرگرتن

بۆ ئەوەی لە لایەن کەسانێرەوە گاڵتەتان پێنەکرێت و نەکەونە ناو ئەو داوەی کە بۆتان نراوەتەوە ، پێویستە لە بارودۆخی خۆتان لە هەمو بوارەکان بکۆڵنەوە تا بزانن بە شێوەیەکی ئاسایی و لە چ بارودۆخێکدا و لە لایەن چ کەسانێکەوە بۆ گاڵتە پێکردن و خراپ کەڵك وەرگرتن کەڵکتان لێوەردەگیرێت .

روبەروبونەوەی خوێن مژینی کەسایەتی و گرتنە دەستی جڵەوی ژیان کارێکی قورس و دژوارە و تەنیا بە بەکارهێنانی چەن ڕێنوێنیەك و چەن ڕاهێنانێك و ئەنجامدانی چەن کارێکی مەترسیدار کۆتایی نایەت . ڕەنگە تا ئێستا بۆتان دەرکەوتبێت کە لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی ڕۆژانە زۆربەی کەسەکان هەوڵ دەدەن ئێوە بخەنە ژێر کۆنترۆلی خۆیانەوە . ڕێکخراو ودەزگا جۆراوجۆرەکانیش هەر کام بە جۆرێك دەیانەوێت ئێوە لە پێناو ئامانجەکانیان کۆنترۆڵ بکەن . ئەگەر لەو کەسانەن کە ڕێگە دەدەن هەر کەسێك بە ویستی خۆی ئیرادە و هەڵس و کەوتی ئێوە دیاری بکات ، دودڵ مەبن کە بە تەواوی بون بە قوربانی .

چون دەکرێت قوربانی بکرێن ؟

قوربانی بون بە مانای گشتی لە دەستدانی کاروباری ژیانە . ئەگەر ئێوە بە سەر دۆخەکانی ژیانتانا زاڵ نەبن ، ئیختیاری خۆتان لە دەست داوە و بارودۆخی کۆمەڵایەتی ئێوە لە لایەن کەسانێرەوە دیاری دەکرێت .

مەبەست لە وشەی قوربانی کەسێك نیە کە لە روداوێکدا بریندار یان کوژرا بێت . کاتێك کە وەك عادەتێك کۆنترۆلی هەست و گرژییە ڕۆحیەکان و

کردەوەکانی خۆتان بە کەسانیتر دەسپێرن ، لەو کەسەی لە ئەنجامی تاوانێك یان روداوێك زەرەرمەند بوە زۆرتر زەرەرمەند دەبن . کەسانێك کە بون بە گاڵتەجار بە پێی ویست و حەز و ئیرادەی کەسانیتر هەڵس و کەوت دەکەن و کردەوەکانیان جیاوازە لە خواست و ویستی خۆیان . لەم کتێبەدا گاڵتەجار بون بە واتای کۆنترۆل کردن و ڕێنوێی کردن لە ژێر کاریگەری هێزێك لە دەرەوەی هێزی ئیرادەی کەسە .

کەسانێ کە دەبن بە گاڵتەجاری خەڵك بە زۆری شەرمن و ترسەنۆك و شپرزەن . بە هەڵوێستێکی لاواز هەڵس و کەوت دەکەن و خۆیان بە بچوك و کەم نرخ دادەنێن . واهەست دەکەن کە عەقڵ و لێهاتویی ئەوتۆیان نیە و ناتوانن بارودۆخ و دۆخەکانی ژیانی خۆیان بە تەواوی بخەنە ژێر دەستی خۆیان . ئەم جۆرە کەسانە لە ناو هەر کارێکی بە کۆمەڵ و هەر هاوکاریەك جێگیر و دەسازێن و بەردەوام دەیانەوێت ڕەزامەندی کەسانیتر وەربگرن و لەم ڕوانگەوە دوری دەکەن لە هەر کارێك مەترسی لە گەڵ دابێت و جڵەوی کاروباری خۆیان بە کەسانی بە تواناتر و عاقڵتر لە خۆیان دەسپێرن.

ئەگەر کردەوە و هەستی ئێوە لە خۆتان و سروشتی نیە ، ئەگەر بەرانبەر بە مەبەستی ئیدەئال و ئارمان و نەخشەکانی خۆتان دودڵن ، ئەگەر ترس و دڵەراوکێ لە ئێوە کەسێکی بێ هێزی دروست کردوە و ئەو کاتەی هەست دەکەن لە بەرانبەر هێزەکانی دەرەوەدا بێ توانان ، دڵنیا بن ئیرادەی خۆتان داوەتە دەست کەسانیتر . ڕەنگە لێرەدا لە خۆتان بپرسن : چۆن دەکرێت لە گاڵتەجار بون ڕزگارم بێت و بتوانم وشیارانە بە سەر هەمو لایەنەکانی ژیانمدا زاڵ ببم ؟

واتای ئازادی :

ئازادی لەم دنیادا بە هیچ کەسێك نادرێت ، ئێوە دەبێت خۆتان بە دەستی بێنن . ئەگەر کەسێك شتێکی بە ناوی ئازادی دا بە ئێوە ، دڵنیا بن ئەمە ئازادی نیە بەڵکو کاڵایەکە لە لایەن ئەو کەسەوە کە رۆژێك داوای بەهاکەیتان لێدەکات .ئازادی بەو مانایە ، مرۆڤ بۆ بەدەست هێنانی رەزامەندی پشت بەستو بە کەسانیتر نەبێت و لە بریارەکانی خۆیدا پشت ئەستور بە بینین و سەلیقەی تایبەتی و کەسیەتی خۆی بێت و خاوەن و دیاریکەری چارەنوسی خۆی بێت . ئەگەر هاوکات لە گەڵ پاراستنی مافی کەسانتیتر ناتوانن بە پێی حەز و یستی خۆتان بژین ، درەنگ یان زو دەبنە پارویەك بۆ دەسەلات خوازەکان و چارەنوسی خۆتانیان پێ دەسپێرن . ئازادی بەو واتانیە حاشا لە لێپرسراویەتی خۆتان بۆ وەرگرتنی رەزامەندی کەسانیتر بکەن ، بە پێچەوانەوە بە مانای هەبونی مافی هەڵبژاردن بۆ ئەنجامدانی لێپرسراویەکانە . هیچ یاسایەك نالێت کە لە گەڵ جیاوازی خواستەکانی ئێوە لە گەڵ کەسانیتر دەبێت بە پێی حەزی ئەوان بژین . بە وتەیەکیتر لە گەڵ هەبونی لێپرسراویەتی دەتوانن ئازادیشتان هەبێت . وای دابنێن کە دەتانەوێت بە کەڵك وەرگرتن لە ئالەتێکی مۆسیقا ، دەسکەن بە ژەنینی سازێك. ئەگەر ئاوازەکەی ئێوە گوێ ناڕەحەت نەکات و نەبێتە ئەرك بۆ کەسانیتر ، ئێوە دەتوانن گوێ لە ئاوازی دڵخوازی خۆتان بگرن و ئەمە ئیتر پەیوەندی بە هەست و توانای ژەنینی ئێوەوە هەیە .ئێستا ئەگەر بە نازانم و ترسەوە بکەونە ژێر دەسەلاتی لێبڕاوانەی کەسانیتر و بە پێچەوانەی ویستی ناخی خۆتان ، ئاوازی دڵخوازی ئەوان لێدەن ، لە بواری رۆحی و کۆمەڵایەتی دیلن و

زیندانی و ڕێگەتان بە کەسانیتر داوە بۆ بەرژەوەندی خۆیان کەڵك لە ئێوە وەربگرن . ئەو کەسانەی کە حاشا لە ئازادی ئێوە بۆ هەڵبژاردن دەکەن دەیانەوێت ئێوە بخەنە ژێر کۆنترۆڵی و کاریگەری خۆیانەوە و لە پێگەو تواناکانی ئێوە خراپ کەڵك وەربگرن .

ئیستتکوسی حەکیم دوهەزار ساڵ لەمە پێش بۆ ئازادی نوسیویە : ((کەسێك فەرمانرەوای خۆی نەبێت ئازاد نیە)) .لە سەر ئەم بنەما عەقڵانیە ئەگەر ئێوە نەتوانن بۆ تێفکرین و کارکردن بە ڕێگە دیاریکراوەکان لە بەرانبەر بە روانگە و بیرورای کەسانیتر بوەستن و نەتوانن بەو پەڕی تواناوە بە سەر دۆخەکانی ژیانتانا زاڵ ببن ، ئێوە ئازاد نین .

نابێت ئەم خاڵە پشتگوێ بخرێت کە ئازادی بەو مانا نیە کە توانایەکی

سەرسورهێنەرتان هەبێت و یان بە بەکارهێنانی زۆر کەسانیتر بێنە ژێر دەسەلاتی خۆتان و یان ترس و دڵەراوکێ و نیگەرانیان بۆ دروست بکەن .

لە ڕاستیدا ئازادترین کەسانی سەر زەوی ئەوانەن کە لە ژێر کاریگەری زاڵ بون بە سەر پەچەکرداره سۆزداریەکان و گرژیەکانی خۆیان ، ئارامی ناخیان پێبڕاوە .

ئەم کەسانە لە رۆڵە جیاواز کۆمەڵایەتیەکان چ باوك چ دایك ، خێزان ، کریار ، فرۆشیار و یان تەنیا کەسیکی باڵق لە ناو ناخی خۆیاندان و روداوە دەرەکیەکان هیچ کاریگەریەکی بەسەر ئەوانەوە نیە . ئێستا ئەم پرسیارە دێتە پێش کە چۆن دەتوانین لە عادەتە کۆنەکان کە ئێمە دەکەن بە ئامرازی دەستی

کەسانیتر رزگار مان بێت و چاودێری و کۆنترۆلی پەچەکردارەکانی ژیانی خۆمان بکەین ؟

واز هێنان لەو عادەتانەی دەمانکەن بە قوربانی

منالّ بە پێی تەمەن و پێگەی تایبەتی خۆی دەبێتە قوربانی . ئەوان لە روانگەی هەست و سۆزەوە پەیوەستن بە گەورەکانەوە و بۆ بە دەستهێنانی ناسودەیی و ئارامی پێویستیان بە دایك و باوك هەیە . تەنانەت کاتێك گلەیی و گازندە دەکەن بە شێوەیەکی تەواو بۆ کۆنترۆڵ کردنی بارودۆخ و چنگ خستنی دۆخی دڵخوازی خۆیان سەرکەوتو نین و باش دەزانن کە بە پشت بەستن بە ئیرادەوە ویستی خۆیان ناتوانن داواکاریەکانیان بێنە دی و هیچ ڕێگەیەکیان بێجگە لە گوێرایەڵی بۆ بەرنامە دیاریکراوەکانی پێشو لە لایەن گەورەکانەوە بۆ نامێنێتەوە . لە گەڵ ئەمەیشدا کاتێك منالّ بۆ ماوەیەك لە منالّ دوردەکەوێتەوە هەست بە نەتوانین وداماوی خۆی دەکات و لەم کاتەدا لە گرینگی هاوکاری و یارمەتی گەورەکان تێدەگات و هەستیان پێدەکات . گەرچی دەستوردان و چاودێری کردنی منالّ شتێکی عەقڵانیە ، لە هەمان کاتیشا منالّ لە جیاتی ئەوەی کە کەسێکیتر لە جیاتی ئەوان بیر دەکاتەوە و ڕێ و شوێنی زیانیان بۆ دیاری دەکات راحەت و ئاسودە نین .

منالّ دوای گەشتن بە تەمەنی بلّوق لە سەر هەندێ لە عادەتەکانی منالّی خۆی بەردەوام دەبێت . هەر بۆیە ئەو عادەتانەی کە لە منالّیدا لای بە دلّ و عەقڵانی بو دوای بلّوق دەبێتە هۆی بون بە ئامرازی دەستی کەسانیتر . بەم جۆرە کەسێك کە لە منالّیدا بە تەواوی لە لایەن دایك و باوکیەوە چاودێری و

کۆنترۆل کراوە رەنگە خو بەم عادەتەوە بگرێت و وردە وردە ئەم جۆرە ژیانە ببێتە جێگەی حەزی و بەسەریدا بسەپێت و دوای تێکەڵبونی لە گەڵ کۆمەڵگا پارویەکی باش بۆ ئەو کەسانە بێت کە بە دوای هەڵێکدا دەگەڕێن بۆ خراپ کەڵك وەرگرتن لە کەسانیتر . هەڵبەتە وازهێنان لەو عادەتانەی کە دەبنە هۆی قوربانی بون رەگی لە ناو عادەتەکانیتردا داکوتاوە هەر بۆیە دەبێت بە راهێنان و بەردەوام بون عادەتە باش و دلگیرەکان بکەین بە جێگری عادەتە خراپەکان و سروشتی خۆمان بگۆرین .

بۆ دوری کردن لە پێوە بون بە داوی قوربانی کەران و کەسانی دەسەلات خواز چوار پێشنیارەکەی ئێمە بە وردی بخوێننەوە :

١- شێوەی هەڵسەنگاندنی دۆخەکانی ژیانی خۆتان فێربین ؟

٢- بۆ روبەروبونەوەی گاڵتەجار بون ، چۆنیەتی بیرکردنەوە و بیرکردنەوەی بەهێز لە خۆتانا دروست بکەن .

٣-ئاگاداری جۆرەکانی داوی کەسانی گاڵتەکەر لە ناو کۆمەڵگادا ببن .

٤- لە چارەسەرە دیاریکراوەکانی ناو ئەم کتێبە کەڵك وەربگرن .

ئێمە لەم بەشەدا خاڵەکانی ١ و ٢ و ٣ بە تەواوی باس دەکەین و خاڵی ژمارە ٤ کە هەڵگری رێنوییە گشتیەکان بۆ روبەروبونەوەی داوەکانە لە بەشی دواتر دا باس دەکەین .

دۆخەکانی ژیانی خۆتان هەڵسەنگێنن

بۆ ئەوەی نەبنە ئامرازی دەست ، پێویستە ئەو دۆخەی تیایدا دەبن بە گاڵتەجاری خەڵك ، بدۆزنەوە و بناسن . بۆ ئەوەی نەکەونە ناو ئەو داوە

کۆمەڵایەتیانە پێویستە زۆر بەزیرەکی هەمو لایەنەکان هەڵسەنگێن و بە وردی و لە سەرخۆ بریار بدەن .

مەبەستم لە هەڵسەنگاندنی دۆخی ژیان ئەوەیە کە لە پەیوەندیەکان و بۆنە کۆمەڵایەتیەکان ، پێویستی و نیازی ئەو کەسانەی کاریان لە گەڵدا دەکەن و یان هاوەمی ئێوەن هەڵسەنگێنن ، لەو وشانەی زۆر پشتی پێدەبەستن ، سوربونەکانیان و حاڵات و جوڵەکانیان و لەو داوانەی کە بۆ قوربانی کردن بڵاوی دەکەنەوە ، شارەزا بن .بیرتان نەچێت هەر سستی و سەرنج نەدانێك لە هەڵسەنگاندنی دۆخەکان و شوێنەکان ئێوە دەکات بە تەڵەی ئەو کەسانەوە و ئەو سات بۆ رزگار بون لەم دۆخە نالەبارە دەبێت تاوانی نەشارەزایی و ناوشیاری خۆتان بەن . نمونەیەك :

جۆرج دوای ئەوەی پانتۆلێکی لە فرۆشگایەك کری ، هەستی بە ئیراد و کەمیەکانی کرد . لەم رووەوە بۆ پێدانەوەی پانتۆلەکە و وەرگرتنەوەی پارەکەی رویکردە فرۆشگاکە . ئەو بۆ ئەوەی نەبێت بە داوی فرۆشیارەکە ، بە هەڵسەنگاندنی بارودۆخ هەستی بەوە کرد کە فرۆشیارەکە کەسێکی تورەو و ئەخلاق ناشیرینە .مەبەستی جۆرج تەنیا وەرگرتنەوەی پارەکەی بو و بە هیچ جۆرێك نەیدەویست خوی توشی گفتوگۆی بێهودە بکات . ئەو دەیزانی ئەگەر نەتوانێت قەناعەت بە فرۆشیارەکە بکات بۆ وەرگرتنەوەی پانتۆلەکەی ، شانسی قسەکردن لە گەڵ بەرێوبەری فرۆشگاکەیش لە دەست دەدات چونکە بەرێوبەر ماف دەدات بە فرۆشیارەکەی خۆی کە بەرگری لە رستەی (فرۆشراو وەرناگیرێتەوە) دەکات . جگە لەوە رەنگە فرۆشیارەکە خۆی بە هۆی جێبەجێ کردنی یاسا وشکەکانی ناو فرۆشگاکەوە بوبێتە ئامرازی دەست . جۆرج دوای

لێکۆلینەوە و هەڵسەنگاندن بە باشی زانی یەکسەر بچێتە لای بەڕێوبەری فرۆشگاکە چونکە ئەو تەنیا کەسێك بو کە دەیتوانی دەسکاری یاساکانی ناو فرۆشگا بکات . جۆرج دەیتوانی بە دەنگی بەرز ڕەخنە لە سیاسەتی فرۆشگا لە سەر وەرنەگرتنەوەی پانتۆڵەکە بگرێت بەڵام زو هەستی کرد کە ڕەنگە بەم کارەی ببێتە هۆی تورەبونی بەڕێوبەری فرۆشگاکە و ببێتە قوربانی یاساکانی فرۆشگاکە یان بەڕێوبەرە تاکرەوەکە . جۆرج بەو پەری لە خۆبوردویی و ڕێزەوە خواستەکەی بۆ بەڕێوبەرەکە باس کرد و قەناعەتی پێکردکە پانتۆلەکە وەربگرێتەوە .

لە بەشی کۆتایی ئەم کتێبە ئەو دۆخانەی کە ڕەنگە کەسەکان تیایدا ببنە گاڵتەجار و قوربانی باسیان لێوە دەکەین لە گەڵ ڕێگاکانی ڕوبەڕوبونەوەی ئەو داوانەی کە لە ڕێگای ژیانی ئێوەدا بڵاو دەکرێنەوە .

بۆ ئەوەی جلەوی ژیانی خۆتان نەدنە دەست کەسانیتر دەبێت بۆ هەر دۆخێك چەن بەرنامەیەکی دیاری بکەن تا ئەگەر لە یەکەم ڕوبەڕوبونەوەدا شکەستان خوارد ، ڕێگای دوەم ، سێیەم تاقی بکەنەوە . لەو نمونەی سەرەوەدا ئەگەر بەڕێوبەری فرۆشگەکە پارەکەی جۆرجی نەگەڕاندایتەوە دەبوایە جۆرج بەرنامەیەکی تری پیادە بکردایە و بۆ نمونە لە گەڵ خاوەنی سەرەکی فرۆشگاکە قسەی بکردایە و یان نامەیەکی بۆ بەڕێوبەرە سەرەکیەکانی فرۆشگەکە دەنوسی و یان ئەوەی بێ ئەوەی لە راستیدا تورە ببێت خۆی تورە نیشان بدایە وهاواری بکردایە .

بە هەر حاڵ هەرگیز نابێت سەرکەوتن یان شکەست لە هەر دۆخێکدا هەستی بەهادار بون و بە نرخ بونتان بریندا بکات و شانسی ئێوە بۆ تاقی

گردنەوەی بەرنامەیەکیتر لە ناو بەرێت . دەبێت بتوانن بە بێ ئەوەی دڵ بگۆرن یان نیگەران بن ، وەك تۆمبێلێك كە لە گێریكەوە بۆ گێرێكیتر گۆران لە خێراییەكەیدا دروست دەكات و بە پێچەوانەیشەوە ، زۆر لە سەرخۆ وبە وردبینی بەرنامە جیاوازەكان بۆ دەستەمۆ كردنی ئامرازەكانی قوربانی كەر تاقی بكەنەوە . ئەم خاڵە لە بیر مەكەن سەركەوتن یان شكەستی ئێوە لە ئەنجامدانی بەرنامەیەكی تایبەت بە هیچ جۆرێك نابێت

حاشا لە گەورەیی ئێوە بكات و یان ببێتە هۆی ئازار و تورەییتان .

بۆ ئەوەی بە سادەیی دۆخەكان هەڵسەنگێنن سەرنج بدەنە ئەو وشە و رستانەی كە زۆر بە كاریان دەبەن و بزانن ئەو وشانە تا چ رادەیەك ئێوە بۆ قوربانی كردن و دەسخەرۆ كردن ئامادە دەكات .

كۆمەڵێ لەو رستە و وشانە لە خوارەوە هاتوە ، بیخوێنن و بزانن كامیان لە ژیانی ئێوەدا هەیە :

** ئەزانم كە دەدۆرێم .

وتنی ئەم رستە نیشانەی ئەوەیە كە ئێوە بۆ ئەوەی ببنە ئامرازی دەستی كەسێك ئامادەیی تەواوتان هەیە .

** زۆربەی كاتەكان لە كاتی گفتوگۆ لە گەڵ كەسانیتر دەنگ بەرز دەكەمەوە و تورە دەبم .

بەم رستەیە خاڵی لاوازی خۆتان پێشكەش بە كەسی بەرانبەر دەكەن و ئامرازێك بۆ قوربانی بونی خۆتانی دەخەنە بەردەست . لە كاتێكا ئێوە دەتوانن رستەی سەرەوە بۆ ئەم رستەی خوارەوە بگۆرن و توانای خۆتان لە

کۆنترۆڵی بارودۆخ رابگەیێنن : هەرگیز رێگە نادەم کەسێك ببێتە هۆی تورە بون و نارەحەتی من . منیش کەس نارەحەت ناکەم .

** منی داماو قەت شانسم نیە .

ئەم خاڵەتان بیر بێت ، مێشك لە سەر هەر شتێك تەرکیز بکات لە ژیانتانا رودەدات و بە شێوەی جۆراوجۆر خۆی نیشان دەدات . کەواتە داماوی و چارەرەشی بە پێی باوەری خۆتان رودەدات . وتنی ئەم رستەی سەرەوە نیشانەی ئەوەیە ئێوە لە بواری رۆح و فکردا کەوتون و توانای بەرەو پێش چونتان لە دەست داوە و بەرانبەر بۆ کۆنترۆل کردن و گاڵتە پێکردنی ئێوە شانسی زۆرتری هەیە .

** بەم زۆڵانە نیشان دەدەم کە ناتوانن هەر کارێك دڵیان ویستی بیکەن .

ئێوە بەم جۆرە بیر کردنەوە و وتنی ئەم رستە بە تەواوی دۆراون چونکە ناوچە زیان وەرگرەکانی مێشکی خۆتان نیشان دەدەن و هەل بۆبەرانبەر دەرەخسێنن کە بە پێی ویستی خۆی ئێوە بکات بە ئامرازی دەستی خۆی بیرتان بێت مەبەستی ئێوە نیشاندانی هیچ شتێك نیە بەڵکو رێگرتنە لەو کەسانەی دەیانەوێت لە قوربانی کردنی ئێوە کەڵك وەربگرن .

** هیوادارم ئەوان لەو پرسیارەی من دەیکەم نارەحەت نەبن .

وتنی ئەم رستەیە نیشانەی ئەوەیە بە دلگران بونی کەسانیتر واز لە داواکەی خۆتان دێنن. کەواتە کەسی بەرانبەر دەتوانێت لە هەر شوێنێکا بە پێویستی زانی لەم چەکە بۆ کۆنترۆڵ کردن و زاڵ بون بە سەر ئێوەدا کەڵك وەربگرێت .

** ئەگەر پێیان بڵێم چیم کردوە بە دڵنیاییەوە من بە نەزان دەزانن .

به وتنی ئەم رستەی سەرەوە بەرانبەر تێدەگات ئێوە بە رێزی زۆرترەوە لە دەنگ و بیر وباوەری ئەو بەرانبەر بە دەنگ و بیر و باوەری خۆتان دەروانن . بە وتەیەکی تر ئەگەر بەرانبەر هەست بکات کە ناتانەوێت بە هیچ جۆرێك وەك نەزان سەیر بکرێن ، دڵنیا بن کە لە کاتی گونجاودا وای نیشان دەدات کە نەزانن و لەم رێگەوە ئێوە دەخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیەوە .

** دەترسم بە ئەنجامدانی ئەم کارە هەستیان بریندارکەم .

دڵنیا بن ئەگەر بەرانبەرەکەتان هەست بەوە بکات کە بە نیشاندانی بریندار بونی هەست دەتوانێت کاروکردەوەکانی ئێوە کۆنترۆڵ بکات ، لە کاتی ڕەتکردنەوەی داواکەی لە لای ئێوەوە بە نیشاندانی بریندار بونی هەست و دڵشکاوی ئێوە مەجبور بە جێبەجێ کردنی داواکەی دەکات . لە ڕاستیدا بریندار بونی هەست شانۆگەریەکە و بە مەبەستی زاڵ بون بە سەر بەرانبەردا دەکرێت . خراپ نیە بە سەر روداوەکانی پێشوی ژیانتاندا بچنەوە تا بزانن کەسانێتر لە منالّ و هاوڕێکانتان و یان کەسانیتر چۆن بە نیشاندانی دڵشکاوی و بریندار بونی هەست هەڵوێستی ئێوەیان گۆڕیوە و بەرەو ئامانجەکانی خۆیان ڕێنوێیان کردون . ئەو کەسانەی بەم جۆرە دەبنە ئامرازی دەست بەردەوام بە پێی ویست و حەزی کەسانی دەوروبەر هەڵس و کەوت دەکەن . مەبەستم ئەوە نیە کە گوێ بە هەست و سۆزی کەسانیتر نەدەن بەڵکو مەبەستم ئەوەیە ئێوە بە نیشاندانی نیشانێك لە دڵگرانی خۆتان بەرانبەر بە دڵگیر بونی کەسانیتر نامادەیی خۆتان بۆ قوربانی بون رادەگەیێنن . لە ڕاستیدا ئەگەر کەسەکان هەست بکەن ئیتر ناتوانن بە نیشاندانی دڵگرانی هەڵس و کەوتی ئێوە کۆنترۆڵ بکەن بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هەستی ئەوان کەمتر بریندار دەبێت .

** به تەنیایی ناتوانم چارەسەرێکی گونجاو بۆ ئەم بابەتە بدۆزمەوە و دەبێت داوای یارمەتی لە کەسێکی بەهرەدار بکەم .

وتنی ئەم ڕستە ئێوە دەکات بە کەسێکی زیان وەرگر و لە دروست کردنی کەسایەتیەکی سەربەخۆ بێ بەشتان دەکات . لە ڕاستیدا ئێوە بە وتنی ئەم ڕستەیە خۆتان بە کەسێکی ڕاڕا و ترسەنۆک کە دەیەوێت لە ژێر لێپرسراویەکان شان خاڵی بکات ، دەناسێنن . بێجگە لەمە هەر ئەوەندی خەڵک هەست بکەن ئێوە بە تەنیایی و بێ یارمەتی کەسانیتر ناتوانن ڕوبەڕوی کێشەکان ببنەوە لە نەبونی ئەو کەسانەی یارمەتیتان دەدەن دێنە لاتان ولە ئێوە بۆ گەشتن بە ئامانجەکانی خۆیان کەڵک وەردەگرن .

** ئەوان بە هیچ جۆرێك نابێت ئەم کارە بکەن . ئەم کارە بێ وێژدانیە .

ئەم خاڵەتان بیر بێت چۆنیەتی ڕوانینی ئێوە لە عادیلانە بونی کارەکان هیچ کاریگەریەکی لە سەر وەستاندنیان نیە . بەڵکو تەنیا لاوازی ئێوە ئاشکرا دەکات و دەوروبەرتان تێدەگەێنێت بە ئەنجامدانی ئەم کارە دەتوانن ئێوە بخەنە ژێر کۆنترۆلی خۆیان .

ئەوەی باس کرا چەن نمونەیەك بو لەو بیرکردنەوانەی دەبنە هۆی ئەوەی ببنە گاڵتەجاری خەڵك و بارودۆخێك دروست دەکات کەسانیتر دەتوانن لە ئێوە کەڵك وەربگرن .

پیاچونەوە بە تایبەتمەندیە ئەخلاقیەکانی خۆتان و لێکۆڵینەوەی ڕوداوەکانی ڕابردو و ئەو بارودۆخانەی تا ئێستا بونە هۆی ئەوەی ئێوە ببنە گاڵتەجاری خەڵك ، ئاکام و ئەنجامی بە کەڵکی هەیە کە لێرەدا ئاماژە بە چەن دانەیەکیان دەدەین :

١- یارمەتیتان دەدات چاوەڕوانیەکانتان لە دەوروبەر عەقڵانیتر و ڕاستڕو بەڵگەدارتر بێت .

٢- وردە وردە ئەو نمونە ناوشیارانەی ئێوە بەرەو قوربانی بون دەبەن دەگۆڕن و بە کردنیان بە خاڵە جێگیر و عەقڵانیەکان ، ناوچە زیان بەرکەوتوەکان لە کەسایەتی ئێوەدا دروست دەکەنەوە .

٣- بە کۆنترۆڵ کردنی هەست و گرژی نگەتیڤەکان توانای بەرەو پێشچونتان لێدەسێنێت ، یارمەتیتان دەدات تا لە پەیوەندی و بۆنە کۆمەڵایەتیەکان بە هەڵوێستێکی بە هێزتر قسە بکەن .

٤- یارمەتیتان دەدات بۆ گەشتن بە ئامانجەکانتان ، بە بەهێزی بچنە پێش و لە داوی قوربانی کەرەکان بە سلامەتی تێپەرن . بەمجۆرە ئەگە کارەکان بە پێی ویست و حەزی ئێوە نەچنە پێش ، توشی نائارامی و نائەمنی و شپرزەیی نابن چونکە باش دەزانن ئەم پەچە کردارانە تایبەتە بەو کەسانەی دەبنە قوربانی .

چاوەروانی کەسانێك کە خراپ کەڵکیان لێ وەردەگیرێت

ئەوەی لە ژیاندا بە دەستی دێنن هەر ئەوەیە کە چاوەڕوانی دەکەن . لە سەر بنەمای ئەم لۆژیکە تەنیا کاتێك لە داوی گاڵتەکەران و دەرفەت خوازان ڕزگارتان دەبێت لە هەر دەرفەتێکا چاوەڕوانی خۆشحاڵی و تەندروستی و گاڵتە پێ نەکردن بن و فکری زاڵ بە سەر خۆتان بەم ئیدانە بە هێز بکەن و

ڕێگە نەدەن ئەو دەرفەت خوازانەی پێشتر ئێوەیان کردبوە ئامرازی دەستی خۆیان ، لە ناو فکر و وێنە زەینیەکانی ئێوەدا بەشدار بن .

تا هەر رادەیەك دەتوانن هەستێکی پۆزێتیڤتر و باشترتان لە بارەی خۆتانەوە

هەبێت و باوەڕ بە تایبەتمەندی و تواناکانی خۆتان بکەن ، چاوەڕوانی ئێوە بۆ خۆشحاڵی و تەندروستی و کامەرانی زۆرتر ، تواناتان بۆ بە دەست هێنانی ئەم دەسکەوتانە بە هێزتر دەکات . لە خوارەوە بە چوار بەشی سەرەکی تواناکانی مرۆڤ ئاماژە دەدرێت . بە خوێندنەوە و لێکۆڵینەوەی وردی ئەم بابەتانە بۆ خۆتانی ڕوون کەنەوە ، بە کەم گرتن وبێ نرخ کردنی کام بەش لە تواناکانی خۆتان ، خۆتان کردوە بە گاڵتەجاری خەڵك .

تواناجەستەییەکان

ئەگەر وەك مرۆڤێکی باڵق کە خاوەنی عەقڵێکی تەندروست و دادوەریەکی بێلایەنانەیە ، توانای ئەنجامدانی کارێك لە خۆتانا دەبینن ، بێ گوێدان بە دژواریەکان و یان نەکرانی ئەو کارە بە ئەنجامدانی هەستن . بەڵگەنامەو شایەتەکان سەلێنەری ئەم خاڵەن کە مرۆڤ لە بارودۆخی تایبەت بە ئەنجامدانی هەندێ کار هەڵدەستێت لە دۆخێکی ئاسایی لە توانای کەسێکی ئاساییدا نیە . دوکتۆر مایکل فیلیپس لە کتێبێك بە ناوی ((توانا شاراوەکانی ئێوە)) ئەم خاڵەی بە جوانی ڕون کردۆتەوە . ئەو لەم کتێبەدا ئاماژە بە ژنێکی پیر دەکات کە هاوڕێ لە گەڵ دوکوڕەکەی و بە کەڵك وەرگرتن لە

ترۆمبێلەکەی خۆیان لە گەشتێکدان . لە رێگادا و لە شوێنێکی دوردەست ترۆمبێلەکەیان ئیرادی فەنی تیا دروست دەبێت و لە کار دەکەوێت . کوڕی ئەم ژنەپیرە لە هەوڵەکانی بۆ چارەسەر کردنی ئیرادی ترۆمبێلەکە بەرزکەرەوە دەخاتە ژێری . بەڵام لە شانسی خراپ و کت و پڕ هاوسەنگی بەرزکەرەوەکە تێك دەچێت و قورسایی ترۆمبێلەکە دەکەوێتە سەر سکی کوڕەکە . ژنە پیرەکە دەبینێت ترۆمبێلەکە کەوتۆتە سەر سینگی کوڕەکەی و گیانی لە مەترسیدایە ، بێ گوێدانە پیری و نەتوانین و بێ هێزی لەش پەنا بۆ هێزە سەرەکیەکانی خۆی دەبات و لە ئەنجامی داوا کردن لە توانا شاراوەکانی پێشی ترۆمبێلەکە بەرز دەکاتەوە و کوڕەکەی لە مردن ڕزگار دەکات . بەڵام لەگەڵ هاتنەدەرەوەی کوڕەکەی ئەو توانا شاراوەکەی خۆی لە دەست دەدات و ترۆمبێلەکە لە دەستی دەکەوێت . لە ڕاستیدا پیرێژنی بێ هێز خۆی ٦٠ کیلۆ گرامە ، چەن سەد کیلۆی بۆ ماوەی ٥٠ چرکە بەرز دەکاتەوە . ڕوداوی زۆری لەم جۆرە جەخت لە سەر ئەو ڕاستیە دەکەنەوە کە مرۆڤ بە پێی چاوەڕوانی و باوەڕی خۆی دەتوانێت لە توانا شاراوەکانی کەڵك وەربگرێت . تەندوروستی و ناساغی وەك هەر شتێکیتر لە ناو بیری ئێمە لە دایك دەبێت و بە وتەیەکیتر چاوەروانی تۆش بون بە نەخۆشیەك خانەکانی لەشی ئێمە بۆ گرتنی ئەو نەخۆشیە نامادە دەکات و بەم جۆرە تاکەکەس تەنیا بە هۆی گومانێکی هەڵە کە بەرانبەر بە تەندوروستی خۆی هەیەتی دەبێتە قوربانی و بە واتایەکیتر هەر کاتێك چاوەروانی توش بون بە هەڵامەت ، ئەنفلۆ ئانزا ، فشار خوێن ، سەر ئێشە ، پشت ئێشە یان نەخۆشیە مەترسیدارەکانی وەك نەخۆشیەکانی لێو و برینی گەدەو ..... بن ، ئەو نەخۆشیانە داواکەی ئێوە رەت ناکەنەوە و درەنگ

یان زوو لە ناو لەشتانا دەردەکەون . بە پێچەوانەوە ئەگەر ئێوە تەرکیز لە سەر تەندوروستی خۆتان بکەن و لەشی خۆتان بەرانبەر بەم نەخۆشیانە بە بێگانە بزانن کەمتر توشیان دەبن . زانایەك لەم بارەوە دەڵێت : لە جیاتی ئەوەی گاز لە پەنجەی کەسێك بگرن و بیپچڕن ، سەرنج بدەن تا بزانن ئەو پەنجە ڕووی لە کوێ کردوە .

لێکدانەوەی ئەم ڕستە ئەوەیە کە لەو ڕوانگەوە کە بیر و هزر دەستور بە لەش دەدەن چۆن کار بکات ، گۆرانی ئیدە و چۆنیەتی وتن دەتوانێت لە کاریگەرترین دەواکان کاریگەری زیاتری هەبێت . دکتۆر فرانتز ئالکساندەر لە کتێبی ((ئەساس و بە کار هێنانی پزیشکی))دەڵێت : هەرچەندە زانستی پزیشکی ئەم ڕاستیەی ون کردوە بەڵام ئەساسیترین شت ئێمە لە ژیاندا فێر بوین ئەوەیە مێشك فەرمانڕەوای لەشە .

توانا زەینیەکان

لێکۆڵینەوە سەرنج ڕاکێشەکان لە بواری پەروەردەو ڕاهێنان ئەوەمان بۆ ڕوون دەکەنەوە چاوەڕوانی و پێشبینی ئێمە لە خێرایی تێگەشتن لە بابەتەکان تا چ ڕادەیەك دەتوانێت توانای فێر بون لە ئێمەدا زیاد بکات . نمونەی خوارەوە ئەو ڕاستیە زیاتر ڕوون دەکاتەوە .

لە ناو پۆلێکی وانە ڕادەی توانای مێشکی خوێندکاران بە ژمارە درا بە مامۆستاکە و لە پۆلێکیتر لە جیاتی دەرسەدی توانا مێشکیەکان ژمارەی تاکی خۆگۆڕینی خوێندکاران درا بە مامۆستاکە : لە کۆتایی ساڵی خوێندن بە پێی

ناماره به دەست هاتوەکان لە پۆلی یەکەم ئەو خوێندکارانەی توانای فێر بونیان لە سەرەوە بوو بە بەراوەرد لەگەڵ ئەوانیتر دەرەجەکانیان بەرزتر بوو

بەڵام لە پۆلی دووەم تەنیا ئەو خوێندکارانەی کە ژمارەی تاکی خۆگۆڕینەکانیان بەرز بوو دەرەجەی باشیان هێنا . نمونەی سەرەوە بە جوانی ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە مرۆڤ بە پێی ئەو چاوەڕوانی و باوەڕەی بە تواناکانی خۆی هەیەتی ، خێرایی فێر بون و تێگەشتن لە بابەتەکان بۆ مێشکی خۆی دیاری دەکات .

ئەگەر بە ئێوە بوترێت ئێوە کەسێکی سست و بێ مێشکن و ئێوە باوەڕ بەم داوایە بکەن بە دڵنیاییەوە ڕادەی تێگەشتنی ئێوە لە بابەتەکان تا ڕادەی تێگەشتنی کەسێکی نەزان دێتە خوار چونکە بە هێنانە خوارەوەی ڕادەی چاوەڕوانی خۆتان توانای فێر بونتان لە خۆتانا بێ هێز کردوە وبەم جۆرە بون بە قوربانی . ئەگەر وا بیر دەکەنەوە دەرفەتی فێر بونتان لە دەست داوە و یان بیر بکەنەوە بۆ فێربون یان تێگەشتن لە بابەتێکی نوێ ئامادەییتان هەیە لە هەر دوو شێوەدا ئێوە راست دەڵێن . سروشت بە پێی چاوەڕوانی و پێشبینی خۆتان سود بە ئێوە دەگەینێت . ئەگەر چاوەڕوان بن هەرگیز زمانێك جگە لە زمانی دایك بە جوانی فێر نابن بە بێ دودڵی ئاکامێکی هاوسەنگ لە گەڵ پێشبینی خۆتانا دروست دەکەن .

قەبارەی مێشکی مرۆڤ بە قەدەر (گریپ فۆرتێکە) کە دەتوانێت ١٠ میلیارد دەستە زانیاری لە مێشکی خۆیدا کۆبکاتەوە . گەر دەتانەوێت ڕادەی زانیاری خۆتان هەڵسەنگێنن بە پێشنیاری یەکێك لە زاناکان ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە ئەنجام بدەن : پێنوس و کاغەزێك هەڵگرن و لەوەی لە بیرتانا و بە

بیرتانا دێت یادداشت هەڵبگرن بۆ نمونە ناوی ئەو کەسانەی کە دەیان ناسن و یان ناوی ئەو شتانەی دەزانن ، ئەزمونەکانی دەورانی منالّی ، هەندێ بەش لەو چیرۆکانەی خوێندوتانە یان ئەو فیلمانەی بینیوتانە ، بارودۆخی ئەو کارانەی تا ئێستا بە ئەنجامدانی هەستاون ، سەرگەرمیەکانتان ، گەشتەکانتان .

ئەگەر لە سەر ئەم کارە بەردەوام بن بە زووییی تێدەگەن لە ڕواڵەتدا ئەم کارە کۆتایی بۆ نیە چونکە بە بڕوای ئەو زانایەی ئەم ڕاهێنانەی پێشنیار کردوە تەنانەت ئەگەر شەوانە و ڕۆژ بەم کارە هەستن دەبێت نزیکەی دو هەزار ساڵ بەم کارەوە قاڵ بن .

مرۆڤ هێز وتوانایەکی سەرسوڕهێنەری هەیە . ئەو دەتوانێت بە بێ ئەرکێکی زۆر هەموو ئەو ژمارە تەلەفونانەی لە ماوەی ساڵێکدا پێویستی پێیەتی بە بیر بسپێرێت و یان ناوی سەد کەسی نەناسراو کە ڕەنگە لە میوانیەکدا پێی بناسرێن ، لە مێشکی خۆیدا تۆمار بکات و بۆ چەندین مانگ لە مێشکیدا بیانهێڵێتەوە . هەروەها مرۆڤ ئەو توانایەشی هەیە بەش بەشی ڕوداوەکانی یەک هەفتە یان هەموی ئەو شتانەی لە ژوریکدا بۆ ماوەی ٥ خولەك تیایا ماوەتەوە ، ماوەیەك دواتر بیر بێنێتەوە و بەم جۆرە لیستێکی باڵابەرز لە شتی جۆراوجۆر لە مێشکی خۆیدا تۆمار بکات . مێشك وتوانای یادگەی مرۆڤ زۆر بە هێزە لەگەڵ ئەمەیشدا ڕەنگە ئێوە بە چاوەڕوانیەکی کەم لە تواناکانی مێشکی خۆتان بڕوانن و تەنیالە بەشێکی زۆر کەم لە مێشکی خۆتان کەڵك وەربگرن و بکەونە ناو داوی خەیاڵە

پڕوپوچەکانی خۆتان و تیایدا ببنە قوربانی . ڕستەی لەم جۆرە :

- من زۆر زرنگ نیم .

- هەرگیز ناتوانم ژمارە تەلەفونەکان لە بەر بکەم و یان زمانێکی تر فێر ببم .

- لە بیرکاریدا بە هێز نیم .

- هیچ کات ناتوانم وەلامی مەتەڵێك یان پرسیارێك بدەمەوە .

ئەمانە ئەو ڕاستیە دەسەلێنن کەس تواناکانی مێشکی بە کەم دەگرێت و خۆی لە کەڵك وەرگرتن لەم ئەنبارە پڕ ڕازە و بێ کۆتاییە بێ بەش دەکات و دەبێتە لەمپەر بۆ ئەوەی توانا شاراوەکانی تا گەشتن بە سنوری خۆی گەشە پێبدات . ئەگەر ئەو ڕستانەی کە لێوانلێون لەباوەڕ بە خۆ بون لە جیاتی ڕستەکانی سەرەوەدا بە کار بێنن و باوەڕ بێنن توانایەکی زەینی زۆر بە هێزتان هەیە ، هیچ کاتێك ناکەونە داوی لاوازیەکان .

تونا رۆحیەکان

توانا رۆحیەکانی مرۆڤ پاشکۆی ڕادەی چاوەروانیەکانیەتی . ئەگەر چاوەڕوانی خەمۆکی ، دڵمردویی ، تورەیی و گوناح بن بە دڵنیاییەو لە ژیانا ڕوبەڕوی ئەم قەیرانانە دەبنەوە و ئەو سات بارودۆخی رۆحی خۆتان بەم جۆرە پێناسە دەکەن :

تورەیی بۆ هەر کەسێك حاڵەتێکی ئاسایی و یان مرۆڤ بە گشتی و بە شێوەیەکی ئاسایی توشی خەمۆکی دەبێت .

خەم و پەژارە و دودڵی و ترس و دڵەراوکێ و بێ هیوایی تەنیا کاتێك دەتوانن بە سەر ئێوەدا زاڵ ببن و وزەکانی ئێوە لەناو بەرن چاوەڕوانیان بن و

بەمافێکی ڕەوای خۆتانی بزانن . بۆ ئەوەی مێشکی خۆتان بە ڕوی ئەم ڤایرۆسانە بکەنە لەمپەر ، ڕادەی پێش بینی و چاوەڕوانی خۆتان ببنە سەر و شادی و خۆشحاڵی و پێکەنین بە شیاوی خۆتان بزانن و ببنە خاوەنی کەش و هەوایەکی گونجاو کە شیاوی کەسێکی عاقل و داهێنەرە .

توانا کۆمەلایەتیەکان

ئەگەر خۆتان وەك کەسێکی شکەست خواردو ، سەرشۆڕ ، شەرمن ، بێ زمان و دەست و پێ سپی بناسێنن و هەڵس و کەوتی هاوسەنگ لە گەڵ ئەم چاوەروانیە بگرنە بەر ، نەخوازراو ونەزانراو دەبنە قوربانی خەیاڵە ناڕەواکانی خۆتان . بە وتەیەکیتر ئەگەر بۆ خۆتان پلەوپایەی خواروی کۆمەڵگا و یان نێوەنج ویان بەرز دیاری بکەن ، ئاکار و وتاری هاوسەنگ لە گەڵ ئەم چاوەروانیە لە خۆتان نیشان دەدەن . ئەگەر چاوەڕوان بن بە دەست هێنانی پارەی زۆر کارێکی ئەستەم و دژوارە ،چۆنیەتی بیر کردنەوەی ئێوە دەبێتە ڕێگر لەوەی لەو دەرفەتانەی ڕەنگە داهاتی زۆریان لێ دەست کەوێت سود وەربگرن و لەم بارودۆخەدا تەنیا دەبنە بینەری باشتر بونی دۆخی سامانی کەسانیتر و سەرکەوتنی ئەوان بۆ خۆش شانسیان دەگێڕنەوە . ئەگەر ئێوە بە تڕۆمبێلێك بچنە ناو شەقامێکی قەرەباڵغ و لە سەرەتاوە چاوەڕوان بن کە شوێنێك بۆ ڕاگرتنی تڕۆمبێلەکەتان دەس ناکەوێت بۆ دۆزینەوەی شوێن بۆ ڕاگرتنی تڕۆمبێلەکە هیچ هەوڵێك نادەن و لە کۆتاییدا دەڵێن : ((نەموت کە نەدەبوا ئەمشەو بێم بۆ ئێرە)) و بەم جۆرە چاوەڕوانیتان بۆ دەست

بەکەوتنی شوێن بواری گونجاو بۆ سەلماندنی ئامادە دەکات یانی لە گەڵ ئەو شتەدا روبەرو دەبنەوە کە چاوەڕێی دەکەن . من بۆ ئێوە پێشنیار دەکەم تەنیا بە هۆی ڕوبەڕو بونەوەی چەن ڕوداوێکی تاڵ و نابەدڵ چاوەڕوانی ڕوداوە سەرنەگرتوەکانی تر مەبن و بەم جۆرە مەبنە ئامرازی دەستی چاوەڕوانیە بێ هۆکان و نگەتیڤەکانی خۆتان .

چەن نمونەیەك لە هۆکارەکانی قوربانی کەران

وەك وتمان ئێمە لە هەر شوێنێك و لە هەر بارودۆخێکدا لە بەردەم گەمەی گاڵتەجار چیەکاندایین و بە پەچە کرداری نابەجێ ڕێگە بۆ کەسانیتر خۆش دەکەین تا بمانکەن بە ئامرازی دەستی خۆیان . لەم بەشەدا دەمانەوێت باسی کۆرو هۆکارەکانی قوربانیکەران بکەین تا بزانین چۆن دەتوانین بەو پەڕی هێزەوە خۆمان لە داوی کەسانی دەسەلاّت خواز ڕزگار بکەین و تام لە ئازادی و سەربەستی خۆمان وەربگرین . بە شێوەیەکی گشتی هۆکارەکان بە سەر شەش گروپدا دابەش دەکرێن و پاشماوەی ناوەرۆکی ئەم کتێبە لە بارەی چۆنیەتی ناساندن و شێوەی هەڵس و کەوتی گونجاو لە گەڵ ئەو هۆکارانەیە

١- خێزان

لە کاتی پێشکەش کردنی وتارێك لە کۆڕێکدا زیاتر لە ٨٠٠ کەس تیایدا بەشدار بون داوام کرد هەر کام بە پێنج نمونە لەو بابەتانەی لە ناو کۆمەڵگادا

دەبنـە بـە گاڵتـەجار وخـراپ کـەڵکیان لێـوەر دەگیرێـت ئامـاژە بـدەن . دوای کۆکردنەوەی وەلأمەکان و ورد بونـەوە لـە چـوار هـەزار وەلأم دەرکـەوت کـە لـە سەدا هەشتای خراپ بـە کـار هێنانـەکان پەیوەنـدیان بـە بـارودۆخی خێزانـەوە هەیە . بە وتەیەکیتر چۆنیەتی هەڵس و کەوتی نابەجێ خێزان لە گـەڵ یـەکتر لێپرسراوە بەرانبەر بە سەدا هەشتا و ئەو ڕوداوانەی مرۆڤەکانی ناو کۆمـەڵگا دەکاتە قوربانی . بەم جۆرە ڕەنگە ئێوەیش لە ناو خێزانەکەی خۆتانا لە لایەن ئەنـدامانی خێزانـەوە خـراپ کـەڵکتان لێوەرگیرێـت . سـەردانی ماڵـە خزمـان و پەیوەندی تەلـەفۆنی لـە گـەڵیان بـە زۆر ، قبـوڵ کردنـی نـەگونجاوی بۆڵـەبۆڵی دایـك و بـاوك ، داواکـاری نابـەجێ منـاڵ و گلـەیی و گازنـدەکانیان ، خـۆ دور خستنەوە لە پێ لێ ڕاکێشانی هەندێ لە کەس و کار ، نەبونی سنورێکی گونجاو لە ژیانی تایبەتی و تاکەکەسی بە هۆی چاوەڕوانی نابەجێی کەسانی نزیك لەو بارودۆخانەیـە کـە ئێمـە لـە ڕێگەیانـەوە کەسـانیتر بـە هێـز دەکـەین تاژیـانی سۆزداری ئێمە بخەنە ژێر کۆنترۆڵی خۆیانەوە . هەرچەندە کە شوناس و ژیانی دەرونی ئێمە لە لە بنەماڵەوە سەرچاوە دەگرێت و خێـزان دەبێتـە سەرچـاوەی بـەهاکان و بیروباوەڕەکانمـان ، لـە گـەڵ ئەمەیـشدا خێـزان هۆکـاری سـەرەکی زۆربەی دوژمنایەتیەکان ، ڕق هەڵگرتنەکان و خەمۆکی و نەخۆشیەکانە .

سەردانی ڕێکخراوی دەرون دەرمانی (ناخ دەرمانی) ئەم خاڵە بە جوانی ڕوون دەکاتەوە زۆربەی نەخۆشەکان بەرانبەر بە تێکەڵاو بونەوەی دوبارە لەگەڵ خێزانەکانیان دورەپەرێز دەوەستن . بە وتەیەکیتر دراوسێکان ، هاوکارەکان ، هاوڕێکان و ڕاهێنەرەکان هۆکاری خەمۆکی و ناخۆشی ئەوان نین بەڵکو لە زۆربەی حاڵەتەکاندا جێگە پێی ئەندامانی خێزان دەبینرێت .

هەرچەندە ئێوە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەتان پەیوەندی سۆزداریتان هەیە لەگەڵ ئەمەیشدا ئەگەر بکەونە ژێر کۆنترۆڵ و کارتێکردنی هەر کامێکیان ، لە ڕێی ڕاست و دروستی ژیان دەچنە دەر و لە ناو تەنگ وچەڵەمەکانیدا پیر و پەک کەوتەدەبن . گەر دەتانەوێت وەک مرۆڤێک ، بە گەشەدانی توانا کەم وێنەکانی خۆتان و تەنیا بەوەی هەن نەک شتێکیتر ، تواناکانتان لەڕاستی نزیک بکەنەوە ، دەبێت ڕێنوییەکانی ئەم کتێبە بە تایبەت لە بارەی خێزانەوە بخوێنەوە و گوێ رایەڵی بن . ئەو کەسانەی وا هەست دەکەن خاوەنی ئێوەن و نێوە دەبێت بە هۆی پەیوەندی خێزانی و خوێنی هاوبەش لە هەر بارودۆخێکدا بەرگرییان لێبکەن و یان ئەو کەسانەی وا بیر دەکەنەوە بە هۆی نزیکی خێزانی (خزمایەتی) دەتوانن ببن بە حاکم و فەرمانڕەوایی ناختان و هەستەکانتان ببزوێنن و ببنە ڕێنیشاندەر و ڕێنوییکەرتان ، دەبێت بە ڕوبەڕو بونەوە و وەستانەوەی ئێوە بکەونە سەر ڕێگای ڕاستی ژیان و دەسبەرداری عادەتە نابەجێ و نەگونجاوی خۆیان ببن . نامەوێت ئێوە دژی ئەندامانی بنەماڵەکەتان هان بدەم تەنیا دەمەوێت هاندەرتان بم تا بۆ پەیوەندی لەگەڵ هاوسەر ، منال ، دایک و باوک و کەسوکارکە سەربەخۆیی ئێوە قبول ناکەن و هەوڵ دەدەن ئێوە چاولێکەر و لاسایی کەری ئەوان بن ، لە ڕێنوییەکانی ئەم کتێبە کەڵک وەربگرن . لێرەیشدا ئێوە وەک کەسێک دەیەوێت بە تەواوی خۆی بێت لە بەرانبەر ئەو کەسانەی زۆرترین پەیوەندیتان لە گەڵیانا هەیە ، زۆرترین خۆڕاگری نیشان بدەن .زۆرن ئەو کەسانەی لە پۆستی زاڵ بون بە سەر ئەندامانی خێزان تەنانەت لە توش بون بە گوناح مەترسیان نیە . لەم ڕووەوە ئەگەر هەست دەکەن کەسێک لە ئەندامانی خێزانتان جڵەوی ژیانتانی

گرتۆته دەست ، دودڵ مەبن ئەو بۆ پاراستنی دەسەلاتەکەی خۆی تەنانەت گوناح و کردەوە نابەجێکانیش بە کار دێنێت . بە کورتی گەر دەتانەوێت لە بەرانبەر بە زەختەکانی بنەماڵە خۆڕاگری بکەن دەبێت هەر کام لە ئەندامانی خێزانەکەی خۆتان تێبگەینێن لە بواری رۆحی و فکریدا سەربەخۆن و لایەن و ڕێگایەك هەڵدەبژێرن لە لایەن خۆتانەوە دیاری کرا بێت بێجگە لەم حاڵەتە بە دڵنیاییەوە ئەوان بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئێوە هەمو ڕێگامان دەگرنە بەر .

٢- کاری ئێوە

کۆت و بەندەکانی کار دوەم هۆکاری سەرەکیە کە مرۆڤ دەکاتە ئامرازی دەست و لە ڕێڕەوی ئاسایی ژیان وەدەری دەنێت .

زۆربەی بەڕێوبەرانی ڕێکخراوەکان و سەرکرێکاران لەو باوەڕەدان کرێکاران بێبەشن لە هەر مافێکی ئینسانی و بە تەواوی لە ژێر دەسەلاتی ئەواندان و لە لایەکیتر کرێکاران هەست دەکەن لە ژێر کارتێکەریەکانی کۆمەڵی سەرپەرشتی و دەیان یاسا و ڕێسای ڕێکخراوەیی گراونەتە ئامرازی دەست . پەیوەستیە خێزانیەکان لە لایەك و چاوپۆشین لە ئازادی تاکە کەس و بەڵێندار بون بە کار و پیشەی تایبەت لە لایەکیتر دەبنە هۆی ئەوەی کە کەسەکان سالیانی سالێ لە ناو کۆت و بەندە پیشەییەکان ببنە دیل و زیندانی . ئەگەر کار یان پیشەکەتان چاوەڕوانیەکانتان ناهێنێتە دی لە خۆتان بپرسن :

بۆچی بە کارێکەوە سەرقاڵم کە جیاوازە لە مەبەست و ئامانجەکانی من ؟

زۆربەی کەسەکان لە ژێر کاریگەری بیروڕا بێ ئومێدکەرەکانی دەوروبەریان ونەو باوەڕەی ناتوانن کاری دڵخوازی خۆیان پەیا بکەن لە ڕوانی کارەساتێکی قورس هەراسان دەبن و بەم جۆرە دەبنە ئامرازی دەستی پیشەکەی خۆیان . هەر ئەوەندەی بیانەوێت بەرەو کاری دڵخوازی خۆیان بڕۆن دەنگێك لە گوێیاندا دەزرنگێتەوە دەڵێت: نا ئێستا ئیتر زۆر درەنگ بوە،ئەم کارە ناکرێت .هەندێکیتر بە هۆی تێپەراندنی خولێکی فێرکردن لە پیشەیەکی تایبەت نامادەنین پیشە نەخوازراوەکەی خۆیان بگۆرن . کەواتە هیچ کاتێك ڕێگا مەدەن بیروباوەر وگومانی نابەجێ و ناعەقلانی ئێوە بکاتە گاڵتەجار بەدەستی پیشەیەکی نەخوازراوەوە. دیاریەکانی دەوران پیری دوای چەندین ساڵ کاری بەردەوام لە ڕێکخراوێك یان دەزگایەك،شەریکەیەك دەدرێت بە کەسێك ، قەت ناتوانێت وەلآمدەری نارەزای و دلگرانی ئەو لە

ماوەی ئەو چەندین ساڵەی کارکردنی دا بێت .

٣- نازناوی کەسەکان

نازناو و نیشانەکانی وەك دکتۆر ، بەڕێوبەری گشتی ، مامۆستا ، یاریزان ، شانۆکار ،... دەتوانێت بە سانایی کاریگەری لە ئێوەدا دروست بکات و بتانکاتە قوربانی . بۆ نمونە زۆربەی کەسەکان لە بەرانبەر داوای بێویژدانی و نابەجێی بارێزەر یان داوای حەقی چارەسەر کردن لە لایەن پزیشکێکەوە شەرم دەیانگرێت و بە پێچەوانەی ویستی ناوەکی خۆیان پارەکەیان پێدەدەن و یان زۆرن ئەو نەخۆشانەی بە بێ هۆ دەچنە ژێر کێردی نەشتەرگەری ، چونکە بێ

فیـزی و شـەرم رێگـەیان پێنـادات ڕوانگـەکانی پزیـشکەکەی خـۆی لـە گـەڵ پزیـشکێکیتردا بـەراوەرد بکـات . کەواتـە نـاو و سـەردێری کاریگـەر دەتـوانن کۆنترۆلی ژیانی ئێوە بکەن و ڕێگر بن لەوەی لە ڕێگەی دروستی ژیانـا هـەنگاو بنـێن .ئەگـەر بـە هـۆی کـەم ڕوویـی و شـەرمی ئامـادە بـون نـاتوانن لـە پێنـاو خزمەتێك کەسانی دەسەلآتدار بۆتانی دەکەن ، سەرڕاست و جەسـور بـن دڵنیـا بن درەنگ یان زو دەبنە ئامرازی دەستی ئەوان . بە شـێوەیەکی گشتی دوبـارە کردنەوەی ناوی وەك دکتـۆر ، مامۆسـتا ،....هەڵوێـستی ئێـوە لـە بەرانبـەر ئـەو کەسانەدا بێ هێز دەکات و ڕێگا بۆ قوربانی بونی ئێوە خۆش دەکات . بۆ دوری کردن لەم بارودۆخە ، کەسـەکان بـە بـێ گوێدانـە پلـە و پایـەی کۆمەڵایـەتیان سەیر بکەن و ئەوان بـە گـرینگتر و بـەرزتر لـە خۆتـان مـەزانن . جگـە لـەوەی ئەگەر بڕیارە کەسێك لـە پۆسـتێکی بـەرزتر دابنـێت بـۆ ئـەو کەسـە ئێـوە نـەبن چونکە ئەوە ئێوەن لە بەرانبـەر خزمـەتێك پێـشکەشتان دەکرێـت پـارە دەدەن .ڕاستی چۆن دەکرێت زیاتر لەو ڕێز و گرنگیەی کە بۆ خۆتانی دادەنێن ڕێز لە کەسانیتر بگرن و چاوەڕوانیش بـن یـەك پلـەو پایـەو بـارودۆخی هاوسـەنگتان هەبێت . کەواتە ئەگەر خۆتان هاوسەنگ و لە ڕیزی کەسـانیتر دا دانـەنێن بـە دڵنیاییـەوە دەبنە کەسێکی زیان وەرگر و بەردەوام دەبێت چـاوەڕێ بـن کەسـی بەرانبەر لە ڕوی پیاوەتی پەیوەنـدی لـە گـەڵ ئێـوەدا دامـەزرێنێت . کـەس بـە تاوانبـار مـەزانن ئێـوە خۆتـان دروسـت کـەری ئـەم بارودۆخـە نالـەبارەن و بـۆ دەرچون لەم قەیرانە پێویستە بە هـەڵس و کـەوتێکی گونجـاو و سـەرنجدان بـە تواناکانی خۆتان ، پلەوپایـە بـەرزەکان لـە پێگـەی هێـز لـە هەڵوێـستی هێـز لـە مێشکی خۆتانا دەر بێنن .

٤- بوروکراسی

یەکێکیتر لە هۆکارەکان تەشریفاتی ئیداری ، کاغەزبازی و دیوان سالاریە ئەمرۆکە لە زۆربەی دەزگا و رێکخراوەکاندا بۆتە شتێکی باو . بۆ نمونە دەتوانین ئاماژە بە دەزگاکانیی ئاو و کارەبا و پەیوەندیەکان بدەین بە هۆی یاسا ئالۆز و کات کوژەکان ئەو کەسانە سەرگەردان دەکەن کە ڕۆژانە سەردانیان دەکەن . ئێوەیش کەم تا زۆر دەزانن دەرهێنانی مۆڵەتی شۆفێری ج کێشەیەکی لە گەڵدایە و یان گۆڕین یان چاك کردنی پسوڵەی کارەبا ، ئاو یان تەلەفۆن چەندە کات کوژە . ڕەنگە ڕیزە درێژەکانی بەردەم دەزگاو رێکخراوەکانی دابین کردنی کارتان بینیبێت و یان گوێ نەدانی هەندێ لە بەرێوبەرانتان بۆ تاقی بوبێتەوە و یان بەسەرهاتی ئەو پیرانەی بۆ وەرگرتنی موچەی خانەنشینی ڕودەکەن دەزگاکانی دابین کردنی کۆمەڵایەتی ویان ئەو کەسانەی بۆ رێك کردنەوەی حسابەکانیان دەکەونە داوی مالیات ، ئاشنا بن .ئەمڕۆکە کەسێك نیە لە یاسا و ڕێسا دەست و پێگیرەکانی ئیداری بە دور بێت . تەنانەت کاتێك قوربانیانی بوروکراسی خۆیان لە پۆستی بەرێوبەر پاڵ بە کورسی دەسەلاتەوە دەدەن ، بە شێوەیەکی لائیرادی دەچنە ژێر ئەم یاسا و ڕێسایانا و کەسایەتیەکی بوروکرات بە خۆیانەوە دەگرن . هەرچەندە گۆڕینی نیزامی ئیداری و یان لە ناو بردنی ڕێسا و یاسا دەست و پێگیرەکان کارێکی ئاسان نیە لە هەمان کاتا دەتوانین بە کار کردن بە هەندێ لە ڕێگا چارەکان کە لە بەشەکانیتری ئەم کتێبەدا ئاماژەی پێدەدرێت ، لەم داوانە رزگارتان بێت .

٥- کەسانی لێپرسراو لە ئیدارەیکدا

لە کۆمەڵگا جیاوازەکان زۆربەی لێپرسراوان بە هۆی ئەو پیشە تایبەتەی لە ئەستۆیاندایە بە جێبەجێ کردنی یاسا ئیداریەکان کەسانیتر دەکەن بە گاڵتەجار . لە لایەکیتر گلەیی و گازندە لە لێپرسراوان و تۆمار کردنی داوا لە سەریان بێجگە لە بە فیڕۆدانی کات هیچ ئاکامێکیتری نیە . لە ڕاستیدا کاری سەرەکیی موچەخۆرانی دەزگا یان ڕێکخراوێك ئەوەیە ئەو کەسانەی سەردانیان دەکەن ناچار بە جێبەجێ کردنی یاسا و ڕێساکانی دەزگاکە بکەن . زۆربەی کات دەبینرێت هەڵس و کەتی لێپرسراوان لە گەڵ کەسەکان لە روی ویژدانەوە نیە . هەندێ لە موچە خۆران وەك مرۆڤێکی کۆمپیتەری کار دەکەن و هیچ کات گرینگی بە بەرژەوەندیەکانی دەزگا یان ئەندامانی کۆمەڵگا نادەن . زۆربەی فرۆشیاران لە وەرگرتنەوەی ئەو کاڵایەی فرۆشتویانە خۆیان بە دور دەگرن و هیچ گرینگیەك بە لە دەست دانی مشتەری نادەن . جگە لەمە بە دروست بونی کێشەیەك ڕێگر دەبن لە سەردانی ئێوە بۆ لای کەسێکی سەروتر لە خۆیان بۆ چارەسەر کردنی کێشەکە و تەنیا بە دوبارە کردنەوەی توانای دەزگا یان ڕێکخراوەك هەوڵ دەدەن ئێوە بخەنە ژێر کۆنترۆڵ و هێزی خۆیانەوە .ئەوان وا نیشان دەدەن تەنیا سیاسەتی ڕێکخراوەکە یان دەزگاکەی خۆیان بەرێوە دەبەن و لە کاتی بینینی هەر ئیراد یان ڕەخنەیەك پێشنیار بە ئێوە دەکەن کێشەکانی خۆتان بە نامەیەك بنوسن و ئەو سات پێراگەشتن بە داواکەی ئێوەی بی هەفتەکانی داهاتو دەسپێرن . گەرچی ئێوە ڕەنگە لە بەر بژێوی ژیان چەندین ساڵ لەم شوێنانەدا کارتان کردبێت بەو جۆرەی خۆم لەو

پۆستانەدا کارم کردوە ، لەگەڵ ئەمەیشدا ئەگەر سەردانی دەزگا یان رێکخراوێك،... کرد ئاگادار بن کە نەتانکەن بە ئامرازی دەست .

٦- خۆتان

تا ئێستا ئاماژە بە پێنج بەشی هۆکارەکان درا، هۆکاری شەشەم پەیوەندی بە خۆتانەوە هەیە بەڵێ خۆتان . کاتێك تورەیی و خەمۆکی و چاوچنۆکی و نیگەرانی و هەر فکرێکی رەش لە مێشکی خۆتانا دروست دەکەن و دەرفەتی گەشە کردنی پێدەدەن لە راستیدا خواست و ئیرادەو و سروشتی سۆز و گرژیەکانی خۆتان لە هاوسەنگی دەرکردوە و دۆخێك دێنە ئاراوە ئەم دیاردە نگەتیڤانە بتانخەنە ژێر دەسەلاتی خۆیان و بتانکەن بە ئامرازی دەست . لە خوارەوە ئاماژە بە چەندین جۆر بیرکردنەوەی قوربانی کەرەکان دەدرێت .

ا- ئەگەر تەنیا لە بەر ئەم هۆیە کە سەردەمانێك خولێکی تایبەتی فێر کردنتان تێپەراندبێت کارێکی هیلاك کەر و نەخوازراو قبوڵ بکەن ، بون بە قوربانی خوێندنەکانی پێشوی خۆتان . بۆ نمونە ئەگەر لە ئێستادا بە پێچەوانەی ویستی خۆتان بە پێشەی پارێزەری یان میکانیکی ، سەرگەرمی ئەم کارانەن و تەنیا وەلامی ئێوە بەم ئاقارەدا دەروات کە لە تەمەنی ١٧ سالێدا ئەم بریارەتان داوە و بۆ ئەوە فێر کراون بونەتە قوربانی گومانێکی نابەجێی خۆتان . بۆ ڕون کردنەوەی ئەم بابەتە لە خۆتان بپرسن ئایا ئێستا ئامادەن بۆ دیاریکردنی ئامانج و مەبەستەکانی داهاتوتان لەگەڵ گەنجێکی

١٧ سالّەدا راوێژ بکەن ؟

جگە لەوە ئەگەر ئێستا لە بەردەوام بون لەسەر ئەم پێشەی ئێستاتان ڕازی نین بۆچی پابەندی ئەو بڕیارەن کە لە تەمەنی ١٧ سالّیدا گرتوتانەو بە بێ هۆ و ناعادیلانە خۆتان لە پیشەی ئیدەئالی خۆتان بێبەش کردوە و گیرۆدەی بێبەش بون لە خۆشی دلّخوازەکان بون ؟ ئایا باشتر نیە بە پێی خواست و ویستەکانی ئێستاتان هەنگاو هەلّبگرن و نەخشەکانتان سەر لە نوێ دابڕێژنەوە و ببن بەو کەسەی کە دەتانەوێت .

ب- پێشینە

ئەگەر بە پێچەوانەی ویستی ناوەکی خۆتان تەنیا لە بەر ئەوەی سەردەمێکە عادەتان بە بارودۆخێکەوە گرتوە ، لە سەر ئەنجامدانی ئەو کارە بەردەوام بن بون بە گالّتەجار بە دەست پێشینەی خۆتان . نمونەی زۆر بەرچاو بەردەوام بونی ژیانی پڕ کێشەی ژن و مێردێکە بە هۆی بڕیاری چەن سالّی پێشیان مەجبور بە ڕاگرتن و پاراستنی ژیانی ئێستایان و یان هەندێ کەس بە هۆی ئەوەی لە مالّێکدا چاویان بە دنیا کراوەتەوە ولەوێدا گەورە بون دوای زەواجیش بە پێچەوانەی ویستی هاوسەرەکەیان ئامادە نین شوێنەکەیان بگۆڕن . ڕەنگە بیر بکەنەوە بە واز هێنان لە بارودۆخی رابردو بە شێك لە ژیانی خۆتانن لە بیر دەکەن بەلاّم بیرتان بێت ڕابردو ڕابردوە ، ئەگەر لە کاتی ئێستادا پێشینەی ئێوە پێوانەی هەلّسەنگاندن و بڕیار دان بێت

نازادی ئێستای خۆتان کردۆته قوربانی رابردوی خۆتان و بەم شێوە بونەتە قوربانی گومانە نابەجێکانی خۆتان .

ج – بەها ئەخلاقیەکان

باوەڕ و ئیمان بە هەندێ لە بەهاکان زیانبەخشە . بۆ نمونە ئێوە لە کاتی دژایەتی کردنی بیر وبۆچونی کەسەکان پێویست ناکات داوای لێبوردنیان لێبکەن . ئەم کارە تەنیا دەبێتنە هۆی بێ هەڵوێستی و بێ هێزی ئێوە و یان نابێت لە ژیانی هاوبەش دا گرینگی بە هەندێ لە بەهاکان بدەن کە ژیانتان سنوردار دەکات . لەم رووەوە پێشنیارتان پێدەکەم کە بە سەر بەهاکانی خۆتان بچنەوە و ئەگەر دەبنە هۆی نارەزایی و دەتانکاتە ئامرازی دەست هەرچی زوتر لەو کوت و بەندەی لە سەر رۆحتان تۆز دەخوات خۆتان ڕزگار کەن .

د – چۆنیەتی هەڵس و کەوت لەگەڵ جەستە

ئێوە رەنگە گوێنەدەنە لەش و لاری خۆتان و تەنانەت وەك لەشێکی بێگیان بیکەن بە گاڵتەجار . ئەم خاڵە لە بیر مەکەن ئەو لەشەی لە لایەن دروست کەرەکەیەوە دروست کراوە تایبەت و تەنیا لەشێکە لە تەواوی تەمەندا هاورێی ئێوە دەبێت کەواتە ئەرکی سەر شانتانە بۆ تەندروستی تێبکۆشن بیرتان نەچێت بە کار نەهێنانی سیستەمی خواردن و تەمبەڵی کردن لە وەرزش کردن ئێوە قەڵەو وناشیرین دەکات و لە ئاکامیشدا دەتانکات بە

قوربـــانی و گاڵتـــەجار . گـــیرۆدە بـــون بـــە مەشـــروبات ، ســـیگار ، حەبـــە خەولێخەرەخان و ئارام بەخشەکان هۆکارێکیترن کەسانی سست و لاواز بـۆ لای خـۆی ڕادەکێشێت و دەیانخاتـە ژێـر چـەپۆکی ڕەشـی خۆیـەوە . بێجگـە لـە مـە ئەگەر بە هـەوڵ و مانـدو بـونی زۆر دەرفـەتی ئـارامی و حەوانـەوە بـە خۆتـان نادەن نەزانراو نەخوازراو دەبن بە قوربانی عادەتێکی نەخوازراوی خۆتان .

٥ – هەستی ئێوە لە بـارەی خۆتـان

وەك وتمان بـیر کردنەوەیـەك لـە بـارەی خۆتانـەو هەتانـە ڕەنگـە بتانکاتـە ئامرازی دەست . بۆ نمونە ئەگـەر خۆتـان بـە کەسـێکی کـەم هـۆش و نـەزان لـە قەڵەم بدەن بە دڵنیاییـەوە هـەر لـەم ڕوانگـەوە کارەکانتـان ئـەنجام دەدەن . بـە پێچەوانەوە ئەگەر وێنەیەکی پۆزێتیف لە خۆتان دروست کەن بـۆ پێـشکەوتنی ڕێرەوی ژیانتان زۆر کاریگەر دەبێت .

بەشی دووەم

بە بەهێزی هەڵوێست وەربگرن

ترس تەنیا هزرێکی ترسێنەر و پەچە کرداریٚك بەرانبەر بەو هزرەیە

بە بەهێزی هەڵوێست وەربگرن

ئایا بە شێوەیەکی گشتی ژیانی سۆزداری خۆتان لە سەر بنەمای ئاکاری کەسانیتر دادەڕێژن و یان ئەوەی جڵەوی ژیانی خۆتان بە لێهاتویی و عەقڵی خۆتان دەسپێرن و بە سەر دۆخەکانی ژیاندا بە تەواوی زاڵن ؟ ئەگەر لە هەوڵەکانتان بۆ تێر کردنی پێویستیەکانی خۆتان شکستان خوارد هەست بە نائارامی و نیگەرانی و بێ ئۆمێدی دەکەن ؟ ئایا بە باشی ناتوانن بە تێرامان و بیر کردنەوە و کار کردن بە چارەسەرە دیاریکراوەکان بەرگەی زەختە کۆمەلایەتیەکان بگرن ؟ ئایاکو لە ئەنجامدانی هەر کارێك پشت بە یارمەتی کەسانیتر دەبەستن و بۆ وەرگرتنی ڕەزامەندی بە ڕوانگەی کەسانیترەوە پەیوەستن ؟

بە هەڵوێستی هێز دەسپێکردن یەکەم هەنگاو بۆ خۆ پاراستن لە بە قوربانی بونە . پرسیار نامە ٢١ خاڵیەکەی خوارەوە یارمەتیتان دەدات بە کەڵك وەرگرتن لەو هۆکارانەی لە بەشی پێشودا ئاماژەی پێدرا ، کەسایەتی خۆتان تاقی بکەنەوە تا بزانن بە شێوەیەکی گشتی بە هەڵوێستی هێز بە ئەنجامدانی کارەکان هەڵدەستن یان بە هەڵوێستێکی لاواز ؟

هەڵسەنگاندنی هەڵوێست لە بەرانبەر بە خێزان ئەرێ نا

١-ئایا بە شێوەیەکی گشتی لە کارەکانتان لاسایی ئەندامانی بنەماڵەکەتان دەکەنەوە و بە هۆی ئەنجامەنابەدڵەکان هەست بە تێك شكان و بێ ئومێدی دەکەن ؟

٢- ئایا لەو کەسانەن بەرنامەی ژیانتان بە پێی بەرنامەی ئەندامانی بنەماڵەکەتان دادەرێژن ؟

٣- ئایا بۆتان دژوارە لە بەرانبەر بە هاوسەر یان منالەکەتان وشەی نا بە کار بێنن ؟

٤- ئایا بە شێوەیەکی گشتی دەترسن لەوەی بە بێ هیچ هۆیەك بە کەسانی دەوروبەری خۆتان بڵێن ناتانەوێت لە بارەی بابەتێکەوە هیچ شتێك بڵێن ؟

هەڵسەنگاندنی هەڵوێست لە بەرانبەر بە کار ئەرێ نا

١- ئایا لە داوا کردن بۆ بەرز کردن پلەوپایە و ئاماژە بە چالاکیە پۆزێتیڤەکان بۆ سەلماندنی داواکەتان دورە پەرێزن ؟

٢- ئایا لە ڕوبەرو بونەوەی کەسانی سەروتر لەخۆتان بە دور دەگرن جیاوازی بیرۆراتان لە گەڵیاندا هەیە ؟

٣- ئایا لە کاتی جێبەجێ کردنی ئەرکە ئیداریەکانتان ئەو ئەرکانەی پێهەڵدەستن لە خوار تواناکانی ئێوەوەیە یان هیچ حەزێکتان بەرامبەریان نیە ؟

٤- ئایا لەگەڵ هەبونی کارێکی گرنگ و تایبەتی ، شەرم دەتانگرێت و بە داوای بەڕێوبەرەکەتان بۆ کاری زیادە وەلامی بەڵێ دەدەنەوە ؟

هەڵوێستی هێز لە بەرانبەر کەسانی خاوەن پلەوپایە ئەرێ نا

١-ئایا بۆتان قورسە دکتۆر یان دیانسازەکەی خۆتان بە بێ نازناو (دکتۆر) بانگ بکەن ؟

٢-ئایا لە گەڵ ئەوەی هەست دەکەن پارەی پزیشك یان دوکتۆری راوێژەکەتان زۆرە ، شەرم دەتانگرێت و ناتوانن نارەزایی خۆتان دەربڕن ؟

٣ ئایا بە ئاسانی ناتوانن ڕەخنە لە کەسێکی خاوەن پلەوپایە بگرن و ناڕەزایی خۆتانی پێ ڕابگەینن ؟

٤- ئایا لەگەڵ ئەوەی دلنیان شیاوی پلەیەکی بەرزترن ، پلەی مامۆستاکەتان قبوڵ دەکەن و هیچ نارەزایەتیەك دەرنابڕن ؟

هەڵسەنگاندی هێز لە بەرانبەر بوروکراسی ئەرێ نا

١-ئایا بەردەوام لە ناو دەزگا حکومیەکاندا خۆتان لە ناو ڕیزەکاندا دەبینەوە ؟

٢- ئایا دوای وەرگرتنی وەلامی نا لە لایەن لێپرسراوێك ناچنە سەردانی کەسێکی سەروتر ؟

٣ ئایا دوای بیستنی وتە جیاواز و دژەکانی لێپرسراوە بوروکراتەکان و وەیلان بون لە ناو ڕێرەو ژورە جیاوازەکانی هیچ پەچە کرداریك لە خۆتان نیشان نادەن ؟

هەڵسەنگاندنی هەڵوێست لە بەرانبەر فرۆشیاران ئەرێ نا

١- ئایا هەمیشە دەستەواژەی وەك فرۆشراو وەرناگیرێتەوە قبوڵ دەکەن و کاری پێدەکەن ؟

٢- لە گەڵ ئەگەری وەرنەگرتنەوەی کاڵا بە سانایی ناتوانن بە فرۆشیارە کە بڵێن کلاوتان سەرکراوە ؟

٣- ئایا دوای ئامادە بونتان لە چێشتخانەیەك لەگەڵ بە دڵ نەبونی ئەو شوێنەی لێی دانیشتون داوای شوێنێکی باشتر ناکەن ؟

هەڵسەنگاندنی هەڵوێست لە بەرانبەر خۆتان ئەرێ نا

١- ئایا خۆتان بە دور دەگرن لە دەسپێکردنی گفتوگۆ لەگەڵ کەسێکی نەناسراو ؟

٢- ئایا بە پێچەوانەی ویستی خۆتان پارە دەدەن بە بەرتیل خۆرەکان و دەبنە هاودەمی کەسانی بە ئەرك بو وبێکار ؟

٣- ئایا زۆربەی کات بۆ ئەنجامدانی کارێك یان گێڕانەوەی نوکتەیەکی خۆش داوای وەرگرتنی رەزامەندی دەکەن ؟

وەلأمی پۆزێتیف بۆ هەر کام لەو پرسیارانەی سەرەوە ئەوە دەسەلێنێت لە هەڵوێستی لاوازیەوە کارتان کردوە و قوربانیەکن .

هێز لە روانگەکانیتر

لەم کتێبەدا ڕوبەرو بونەوە بە هەڵوێستی هێز بە مانای دەسەلأت داری و یان زۆرداری نیە بەڵکو بە مانای کۆنترۆڵ و ڕێبەری کردنی ژیان لە سەر بنەمای سەربەخۆیی و بەهاداری و گاریگەریە . ئێوە لە ناخی خۆتان و لای خۆتان کەسیکی کاریگەر و گرنگن . پێگەی مرۆڤایەتی ئێوە نابێت لە لایەن کەسانیترەوە بۆ هەر لایەك ببرێت و بکرێتە ئامرازی دەست . لە تەنگ و چەڵەمەکانی ژیاندا دو ڕێگەتان لەبەردەمدایە : یان ئەوەی بیروڕاتان لە بارەی کەسانیترەوە بگۆرن و خەڵك لە ڕوانگەیەکیترەوە ببینن و بەم جۆرە گۆڕانکاری گەورە لە ناخی خۆتانا دروست بکەن و یان بە بڕی و مەمرە قەناعەت بکەن و بە لە دەستدانی باشترین دەرفەتەکانی ژیان بۆخۆتان بڕیاری بێبەش بون دەربکەن . بۆ دروست کردنی گۆڕانی گەورەو بنەرەت دەبێت پشت ئەستور بەو بەهایانەبن کە بە وردی دیاریتان کردوە . ئەو بەها گرینگانەی لە

ناختانەوە هەڵدەقوڵێت و لە ئاکار و کردارتانا ڕەنگ دەداتەوە . هەستان بە هەڵوێستی هێز نە لە ڕوی پێویستی و هێز بەڵکو باسی گەورەیی ناختان دەکات و ئەم پەیامە بۆ کەسانێتر دەگوازێتەوەکە هاوسەنگ لەگەڵ پێگەو شوێنی کۆمەڵایەتیتان هەڵس و کەوتان لەگەڵدا بکەن . لێهاتویی و شیاوی وەک گەورەیی ناخ تایبەتمەندیەکی زاتیەو بەو مانایە کە ئێوە لەگەڵ پاراستنی مافی کەسانێتر لە هەموو چارەسەرەکان و تواناکان بۆ گەشتن بە ئامانجەکانتان کەڵک وەردەگرن .

لە ڕاستیدا گەورەیی ناخ و شیاوی کۆڵەکەو ئەساسی هەستان بە هەڵوێستی هێزە . بەم لۆژیکە کەسێکی تێکشکاو و دەست و پێ سپی ، ترسەنۆک ، شەرمن هیچ کاتێک ناتوانێت بە بە هێزی هەڵوێست وەربگرێت . نەتوانین ، دودڵی و ڕاڕا بونی ئەم کەسانە لە بچوکی و لاوازی ڕۆحیانەوە سەرچاوە دەگرێت .

ترس ئەو ڤایرۆسەی ناخ هێلانەیەتی

هەستان بە ئەنجامدانی کارێک لە هەڵوێستێکی لاوازەوە زۆرتر لە ترسێکی پروپوچ و بێ بنەمایە . وەک چۆن هەندێ ژەهر هەیە کە وردە وردە خانەکانی لەش دەسون و لە ناوی دەبەن ، ژەهەرە ڕۆحیەکانی وەک ترس هەمان کاریگەریان لە سەر خانەکانی لەش هەیە و وردە وردە لاوازی و بێ هێزی و نەبزوان دەکەن فەرمانڕەوای مرۆڤ و ئەوەیش بێجگە لە نەبونی بڕیارێکی لێهاتوانەوە بە بڕشت ، دڕەنگ کردن و نگەتیف وتن و ئیراد گرتن هیچ شتێکیتر نیە . وەک وترا ترس شتێک نیە لە خۆوە هەبێت بەڵکە بەرهەمی فکرێکی ناتەواوە ، فکرێ کە کەوتۆتە ژێر دەسەلاتی شتێکی دور لە ڕاستی و

خەیاڵی . ئەگەر داوا لە ئێوە بکرێت کە هەر ئێستاکە بڕۆن بۆ ڕاوی تـرس و کێسەیەك پڕکـەن لـەترس و لەگـەڵ خۆتانـا بیهێـنن بـە درێـژایی تەمـەنتان گەرانەکەتان بێ ئاکام دەبێت کەواتە دڵنیـا بـن ئـەم دیـاردە ئێسك قورسـە لـە هیچ شوێنێکی دنیادا دەس ناکەوێت . لە ڕاستیدا ترس گومانێکی پڕوپوچە کە تەنیا بە ویست و ئیرادەی ئێوە ڕیشە لە ناو ناخدا دادەکوتێت و ئێوە بەوپەڕی لێهاتویی گەشەی پێدەدەن و گەورەیی پێدەبەخشن و دەیکەن دێوێکی بـێ شـاخ و کلك . هەستەکان و گرژیە ترسهێنەرەکان بە شێوەیەکی گشتی بـەم ڕستانەی وەك ئەوەی لە خوارەوە دێت- دەوترێت :

من تێکدەشکێم .

من وەك کەسێکی نەزان سەیر دەکرێم .

ناشیرینم .

ئەوان ئازارم دەدەن .

ڕەنگە رقێان لە من بێت .

ڕەنگە هەست بە گوناح بکەم .

هەمو شتێك لە دەست دەدەم .

ڕەنگە لە من تووڕە ببن .

ڕەنگە کارەکەم لە دەست بەم .

بـە ئەنجامـدانی ئـەم کـارە بـە دڵنیاییـەوە ڕوبـەروی کارەسـاتێکی نـاخۆش دەبمەوە .

توانای بەرگری کردنم نیە .

ئەم جۆرە بیرۆکانە نیزامی بەرگری لەشتان لە ناو دەبەن و کەسایەتیەکی ترسەنۆکتان لێ دروست دەکەن و ڕێگە نادەن بەو پەڕی تواناتانەوە بە ئەنجامدانی کارەکانتان هەستن . هەر کاتێك ئەم ڕستانەتان لە گوێچکەی خۆتانا بیست گومان مەکەن کە لەگەڵ ترس و بیرۆکە ترس هێنەرەکاندا ڕاوێژ دەکەن و دڕەنگ یان زوو لە ژێر چەپۆکیاندا دەبنە قوربانی .

ڕۆژێك ژنێك بۆ ڕاوێژ کردن سەردانی کردم و وتی لە منالێەوە لە جۆرە ترسێك ئازار دەبات و تەنانەت لە قوتابخانەی سەرەتایی بەردەوام لە کاتی تاقی کردنەوەی شەفەوی (وەلأمدانەوە بە دەم) دەترسا و شەوی پێش تاقی کردنەوە توشی تاو ڕشانەوە دەبو بە جۆرێك کە نەیدەتوانی لە قوتابخانە ئامادە بێت و بە ئامادە بونی هاوپۆلەکانی وەلأمی پرسیارەکانی مامۆستاکەی بداتەوە . ئەو لە درێژەی وتەکەیدا وتی کە ئەم ترس و خورافاتە دوای تەمەنی بلۆقیش بە سەریدا زاڵ بوە و لە خێرایی هەوڵەکانی بۆ پێشکەوتن وگەشە کردن کەم کردۆتەوە . بۆ نمونە لە میوانیەکان نەدەچوە بۆ ئاودەست چونکە دەترسا دەنگی ئاوی ئاودەستخانە سەرنجی میوانەکان بۆ لای خۆی ڕاکێشێت و هۆکارەکان بۆ گاڵتە پێکردنی ئامادە بکات و بە کەسێکی بچوك و بێ نرخ سەیر بکرێت . ئەم ترسە بێ بنەمایانە چەپۆکیان بە سەر ڕۆحی ئەودا دابو و زۆر نەخۆشی دەرونی و نیگەرانی لا دروست کردبو .

توانای بەلگە هێنانەوەی بە ڕادەیەك لە ژێر کاریگەری ترسا بو کە عەقڵ و هزریشی لە دەست دابو و ئەو هیچ ڕێگەیەکی لە بەردەم خۆیدا نەهێشتبۆوە کە باوەڕ بە باوەڕە هەڵەکانی خۆی بکات و ئەنجامەکانی بە چاوی خۆی ببینێت . لە چەند دانیشتنێکا قەناعەتم پێکرد بۆ ئەوەی بە سەر لاوازی و

بـچوکی و تـرس و دڵەراوکێـدا زاڵ ببێـت و لـە ناخـدا ئـارام ببێتـەوە و دەبێـت پەچەکرداڕە سۆزداریەکانی بخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیەوەو ڕێگە نەدات کـە کـەم وکوڕیـەکانی دەورانـی منـاڵی بـەردەوام بـە سـەریدا زاڵ ببێـت . جگـە لـە مـە چـەندیەتی و چـۆنیەتی ڕوداوەکـانی داهـاتو پەیوەنـدی بـە خۆیـەوە هەیـە و جیاوازە لە ئەزمونەکانی ڕابردو . پێشنیارم پێکرد کە ئێستا کـاتی ئـەوە هـاتوە کە بەو پەڕی ئازایی و لێهاتویی لەگەڵ ترسـا دەسـت و پەنجـە تێکـەلاّو بکـات و بە پشت بەستن بە توانا شاراوەکانی تـرس لـە خۆیـدا نـەهێلێت . ئـەم ژنـە بـە پێشنیارەکەی من یەکەم هەنگاوی بۆ ڕوبەڕوبونەوی ترس هەلگرت و بە دایکی کە هەمو هەفتەیەك سـەردانی دەکـرد ڕاگەیانـد کـە هەفتـەی داهـاتو سـەردانی ناکات و بەم جۆرە وردە وردە ڕوبەڕوی بارودۆخە ترسهێنەرەکان بویـەوە . بـۆ نمونە لـە ڕوبـەرو بونـەوەی کارمەنـدانی دەزگاکـان و کرێکـاری فرۆشـگاکان کـە پێشتر خزمەتگوزاری گونجاویان پێشکەش نـەدەکرد نەدەچـوە ژێـر دەسـەڵات و کاریگەریانەوە و ڕەخنەکانی خۆی دەردەبڕی .لە ئاکامدا دوای ئەوەی توانی بە سەر ترسە جۆراوجۆرەکانیدا زاڵ بێت لـە یـەکێك لـە هۆڵـەکانی زانکـۆ کـە مـن وانـەم تیا دەوتـەوە بۆ ماوەی پێنـج خولەك وتارێکی پێشکەش کردو سەرکەوتنی بە دەست هێنا لەوەی نیزامێکی تایبـەت بـۆ ڕوبەڕوبونـەوەی تـرس لـە خۆیـدا دروست بکات و دێوەزمەی ترس دەستەمۆ بکات . هەر چـەندە هێشتا لـە کـاتی وتاردانـدا ڕوی گرژ دەبو بەلاّم بە باشی دەیتوانی بە کۆنترۆڵ کردنی هەستەکان و گرژیەکان لەمپەرێك بۆ قوربانی بون بە دەست ئەفکارە نگەتیڤەکان دروست بکات . ئەم ژنە دوای چەن سـاڵ بـەردەوام بـون لـە سـەر ڕاهێنانـەکان کـە هـەر هارەوەهەڵوێستێکی بە هێزتری بە دواوە بو ، توانی ناوچە ژاراویـەکانی خـۆی

لە تـرس پـاك بكاتـەوە و بـەش بەشـی دەرونـی لێوانلێـو كـات لـە ئـارامی و لـە كۆتاییـدا وەك ڕاهێنـەرێك خـولێكی پـەروەردە كردنـی لـە ژێـر نـاوی (دایـك و بـاوكی كاریگـەر)سـازكرد . هـیچ كـام لـە فێـر خوازەكـانی بەردەسـتی باوەڕیـان نەدەكردكە ئەو ژنە خۆی پێشتر لە بواری ڕۆحی و فكری كەسێكی شـپرزە بـوە وژیانی سۆزداری لە سەر بنەمای ترسە بێ بنەماكان داڕشـتبو . جێی خۆیـەتی لێرەدا ئاماژە بە وتەی ساموێل جانسۆن نوسەری ناوداری ئینگلیسی بكرێت كـە دەڵێت : هەمو هەوڵ و چالاكیەكانی خۆتان بۆ زال بون بـە سـەر تـرس بـە كـار بـەرن چـونكە ئەگـەر گـوێ لـە پـەیامی تـرس و دودڵـی بگـرن ، ڕاسـتیە سەلێنراوەكانی وەك ئاشتی ، تەندروستی و خۆشحاڵی و عەشق لە بیر دەكـەن و ئەفكاری ڕەش و نگەتیف بە سەر خۆتانا زاڵ دەكەن .

هەڵوێستی هێز بۆ زاڵ بون بە سەر ترس

بۆ جارێكیتر دەگەڕێنەوە سەر بە سەرهاتی ئەو ژنـەی لـە منالێـەوە توشـی ترس و دڵەراوكێ ببو و لە لاپەڕەكانی پێشودا ئاماژەمان پێدا . وەك چـۆن لـەم بەسەرهاتەدا هەڵێنجرا تـەنیا ڕێگـە ئەنجامدانـە كـە ئەگـەری زاڵ بـون بـە سـەر تـرس و دڵـەراوكێی لـێ بەدەسـت دێـت . ئـەو كەسـانەی كـە لـە دۆخـە جۆراوجۆرەكان توانای خوڕاگریان نیە و لە هەر كردەوەیەك دژی ترس خۆیـان دەپارێزن لەگەڵ ئەوەی ئازاری پێوە دەكێشن سەریان دەخەنە نـاو قاپوغەكـەی خۆیان و ئامادە نـین تۆێكڵەكـەی بـشكێنن و سـەر بەرزبكەنـەوە . ئـەم كەسـانە لەم خاڵە بێ ئاگان كە تەنیا كاتێ دەتوانن لە كوت و بەندەكانی ترس ڕزگاریـان بێت و بە ئارامی ناخ بگەن كە بە كردەوە بە شـێوەیەكی ڕاسـتەقینە ڕوبـەروی

کردەوە ترسهێنەرەکان ببینەوە . ئێوە ڕەنگە ئەوەندە گوێ لە قسەکانی دەرون ناسێك بۆ زاڵ بون بە سەر ترسا بگرن کە توانای بیستنتان لە دەست بدەن بەڵام لە هەمان کاتا چونکە بە کردەوە ڕوبەڕوی ترس نەبونەتەوە چۆنیەتی شەڕ لەگەڵ دێومزمەی ترس فێر نابن. ترس و دڵەڕاوکێ هەستێکی تەنیا و تایبەت بە ئێوەیە و ئەوە تەنیا ئێوەن دەتوانن ئەم میوانە نەخوازراوە لە ماڵی خۆتان وەدەر نین و زیاتر لەمە دڵی خۆتان نەکەنە حەشارگا و پەناگای ئەم دیاردە ئێسك قورسانە .

ڕۆژێك لە کاتی پیاسە کردن لە قەراغ دەریا سەرنجم کەوتە سەر دایکێك بەمنالەکەی دەوت تا بە تەواوی فێری مەلە نەبوی نابێ بچێتە ناو ئاوەکە . دەقاودەق وەك ئەوە وابە کە بە منالێك بڵێن تا کاتێك ڕێ ڕۆشتن فێر نەبوی لە بیری وەستاندا مەبە لە کاتێکا ڕێگە ڕۆشتن پێویستی بە وەستانە یان ئەوەی تا چۆنیەتی هەڵدانی تۆپ فێر نەبوی خۆتی لێ بە دور بگرە . گومانی تیا نیە نەم ئەفکارانە لە فکرێکی شپرزەو ترسەنۆکەوە سەرچاوە دەگرێت . بە شێوەیەکی گشتی ئەگەری شکان لەو هۆکارانەیە مرۆڤ لە پێشکەوتن دەوەستێنێت . زۆرن ئەو کەسە بە توانایانەی بە هۆی ئەگەری هیچ و پوچ هۆزبنێکیان هەڵبژاردوە و لە پێشکەوتن دواکەوتون . ئەگەر ئێوە لە منالێیا ڕوبەڕوی ئەم دەستەواژانە بونەتەوە زیاتر لەمە خۆتان مەکەنە قوربانی دەورانی منالێیتان و توانا شاراوەکانی خۆتان لە حەشارگەی مێشکا پیر و بەکارەوتە مەکەن . ئاسایی ئێوە ناتوانن چۆنیەتی پەروەردە کردنی دایك و باوکتان بۆ پەروەردە کردنی ئێوە چەن سالێ پێش پشتیان پێ بەستوە بگۆڕن و کەلکی لێوەربگرن بۆ ؟ چونکە ئاوی ڕۆشتو لە گۆم بۆی ناگەڕێتەوە . لە

لایەکیتر نابێت ئەم خاڵە پشتگوێ بخرێت کە دایك و باوکی ئێوە بە پێی توانا و زانیاریەکانی خۆیان بۆ پەروەردە کردنی ئێوە قۆڵیان هەڵکردوە و تاوانبار کردنی ئەوان بێجگە لە مانەوە لە گێژاوی بێدەنگی و نەبزوان ئاکامێکیتری لێ دەست ناکەوێت . تەینا کاری کاریگەر و بە کەڵك ئەوەیە کە هەستنە سەر پێ ، تاقی بکەنەوە ، تێك بشکێن و بە بینینێك بە سەر لایەنە پۆزێتیڤی هەڵەکانی خۆتان ئەزمونێکی تازە بۆ خۆتان بپچرن و سەرەنجام دێوەزمەی ترس لە ناو بەرن . بێ ئەنجامدان و پاك کردنەوەی ڕێگا شانسی هەر جۆرە بەرەو پێش چونێك لە دەست دەدەن و زەمینە بۆ قوربانی کردنی خۆتان ساز دەکەن .

بە شێوەیەکی گشتی هێز وتوانایی تەنیا لە ئەنجامدانی تاقی کردنەوە و تێکشکانەوە دەستیان پێرادەگات . هەمو داهێنانەکان و دۆزینەوەکانی مرۆڤ لە دەرەنجامی تاقی کردنەوەکان و تێکشکاندنەکان بە دەست هاتوە . لە ڕاستیدا ئەگەر داهێنەرەکان و دۆزەرەوەکان دوای هەر هەوڵێکی سەرنەکەوتو بە هاندانی دەوروبەر گۆڕەپانیان چۆڵ کردایە مرۆڤی ئەمڕۆ ئەم هەمو پێشکەوتنەی لە بواری تەکنۆلۆجیا و زانست لە بەر دەستا نەبو . بۆ ڕزگار بون لە ترس و دڵەڕاوکێ ڕێگەیەك بێجگە لە تاقی کردنەوە و ئەنجامدان لە بەر دەستا نیە . ڕەنگە بە لارێدا بڕۆین و لە ڕێی سەرەکی بچینەدەر بەڵام ئەتوانین بە بینینێکی پۆزێتیف لە هەڵەکانی خۆمان ئەزمونێکی نوێ وەربگرین و بۆ ڕێی سەرەکی خۆمان بگەڕێینەوە .

لێهاتویی : چەکی پێویستی ئەو کەسانەی کە نایانەوێت ببنە گاڵتەجاڕ پرکێشی و زاتداری بە مانای ئامادە بون بۆ ڕوبەرو بونەوەی مەترسیەکانە.

زاتـداری یـانی بـه پـشت بەسـتن بـەتوانا ناوەکیـەکان ڕوبـەروی تـەنگ وچەڵەمە

ئاڵۆزو نەناسراو و ترسهێنەرەکان ببینەوە و جڵەوەی ژیانی خۆمان بگرینە دەست . بۆ ئەوەی لە ڕێگەی زاتداریدا هەنگاو هەڵبنێین و پەنجەرەیکی نوێ بە ڕوی خۆتانابکەنەوە لە خۆتان بپرسن : لەگەڵ ئەگەری سەرگرتنی ئەم کارە خراپترین ڕوداو کە ڕەنگە پێش بێت چیە ؟ دوای وەلامێکی واقیع بینانە بەم پرسیارە بۆتان ڕون دەبێتەوە کە ئەگەر بە کردەوە ڕوبەروی داوی قوربانیکەران ببنەوە و بەرگری بکەن هیچ ڕوداو و کارەساتێکی دڵتەزین و ناخۆش ڕونادات .

بە زۆری وەك منالێك كە لە ترس دەترسێت بەم ئاکامەدەگەن لە هیچ شتێك ناترسن و هەر ئەم هیچە خراپترین ڕوداوە کە ڕەنگە ڕوبدات .

نمونەیەك :

بیل ، هاوڕێی من وەك ئەکتەرێك لە ڕۆڵ بینین لە دەورێکی تایبەت لە شانۆیەکدا دەترسا داوام لێکردکە بیر لە خراپترین ڕوداو بکاتەوە بە ئەگەری سەرنەکەوتن لەو دەورەی کە ڕوبەروی بۆتەوە . ئەو داوای لێکۆڵینەوە پیاچونەوەی ئەم بابەتە وتی خراپترین ڕوداوە ڕەنگە ڕوبدات ئەوەیە ئەم دەورە بە من نەسپێردرێت . دوای لێکۆڵینەوە و شی کردنەوەی وردی بابەتەکە گەشتە ئەو ڕاستیەی لە ڕاستیدا هیچ شتێك لە دەست نادات و ترسەکەی زۆر بێ مانایە . تێك شکان بە شێوەیەکی گشتی یانی گەشتن بەو شوێنی کە سەرەتا لێی دەست پێدەکات هەڵبەتە خۆشاردنەوە بە کارێکی ناسایی لە قەڵەم نادرێت بەڵام دۆخێکە کە دەتوانین لە گەڵیدا ڕێبکەوین .

بیل بەو قاڵبونەوە لە ئاکار و کرداری خۆیدا کردی گەشتە ئەو ڕاستیەی کە ترسەکەی بە بێ هۆیە و ئەگەر دانیشێت و دەست بخاتە سەر دەست و بایەخ بەم فکرانە بدات لە گێژاوی بێدەنگی و نەبزوان و نەکراوەکاندا نوقم دەبێت . ئەو بەو پەڕی لێهاتوییەوە هەستا و ڕۆیە پێش و بە سەر ترس و دڵەڕاوکێکانیدا زاڵ بوو ڕۆڵێکی جوانی لەو شانۆیەدا بینی و دوای تێپەڕ بونی چوار مانگ و ڕوبەروبونەوەی بەردەوام لەگەڵ ترس ودڵەڕاوکێ توانی ببێتە سەرچاوەی خزمەتگوزاری بە کەڵک و بەهادار و ڕۆلی ئیدەئالی خۆی بە دەست بێنێت . ئەنجامدانی پرکێشیەکان تەنیا هۆکارێك بو کە بیلی لە هەڵوێستی لاوازی و گاڵتەجاڕ بون ڕزگار کرد و گەیاندیە شوێنی مەبەست . ڕەنگە ئەو خۆی بە نەترس و ئازا لە قەڵەم نەدەدا بەڵام ئەو پرکێشیەی لە خۆیدا دروست کردکە زنجیرەکانی ترس و دڵەڕاوکێ بپچڕێنێت و بە زاڵ بون بە سەر هەست و نەستەکانی خۆی خۆی لەم گێژاوەدا ڕزگار بکات و پشت راست بکاتەوە .

گوڕاهریس نوسەری ئامریکایی بۆ وەسفی پرکێشی و ڕوداوخوازی وتویەتی : لێهاتوترین کاری کەسی ترسەنۆك و خۆپارێز ئەوەیە کە دان بە بونی شتێك بە ناوی لێهاتویی بنێت و لە سەر ئەم بنەمایە بە ئەنجامدانی کارەکان هەستێت . بۆ ئەوەی کۆڵەپشتی قورسی ترس و دڵەڕاوکێ فرێدنە سەر زەوی و لە کۆت وبەندەکانی ڕزگارتان بێت ئەوە بەس نیە لە بونی لێهاتویی لە ناختانا قسە بکەن ، ئەوەی گرنگی تایبەتی هەیە هەستان و ئەنجامدان بە هەڵوێستی بە هێزیە .

بۆچی بە هەڵوێستی لاواز بە ئە نجامدانی کارەکان هەڵدەستن

ئەگەر خۆتان بەئەسیری جۆرەکانی ترس و دڵەڕاوکێ دەزانن لە خۆتان بپرسن لەم بارودۆخە چیم دەست دەکەوێت ؟ ڕەنگە لە وەلامدا بڵێن هیچ شتێك . بەڵام ئەگەر بە وردی ئەم بابەتە شێ بکەنەوە بە ڕونی بۆتان دەردەکەوێت بۆچی زۆربەی کەسەکان بە باشی دەزانن لێپرسراوی هەست و نەستەکانیان بە کەسێك یان شتێك لە دەرەوەی ناخی خۆیان بسپێرن . بە شێوەیەکی گشتی ئەو کەسانە بە باشی دەزانن لە ژێر کۆنترۆڵی سەرچاوەیەکی دەرەکیدان و لە ئەنجامدانی لێپرسراویە قورسەکان شان خاڵی دەکەن و ئەو کارانەی کە ئامانج و دوا پێشهاتەکانیان ڕون ودیار نیە بە کەسانی تر دەسپێرن . بەم جۆرە ئەگەر کارەکان ئامانجی خۆیان نەپێکا شتێکیان بۆ خۆپەڕاندنەوە لە بەر دەستایە تا لەو ڕێگەوە ئەو کەسانەی کە جڵەوی ژیانی ئەوانیان گرتۆتە دەست بدەنە بەر پەلاماری ڕەخنەو بە کەسێکی نەشیاویان لە قەڵەم بدەن. ئەم کەسانە بە ژیان لە چوار دیواریەکی بێدەنگ و ئەمن قەناعەت دەکەن وبەو گومانە پوچەی خۆیان وا هەست دەکەن کردەوەکانایان جێی ڕەزامەندی هەموان تەنانەت کەسانی دەسەلاتخوازە . کەواتە خۆدور خستنەوە لە پرکێشی و ڕوداوخوازی هۆکارێکی سەرەکی و بنە ڕەتی بۆ بون بە نامڕازی دەست بونە .

هیچ کاتێك کەس بە بەرزتر لە خۆتان مەزانن

ئەگەر دەتانەوێت لە پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان بە بەهێزی خۆتان نیشان بدەن پێویستە کە گەورە بون لە خۆتانابە هێز بکەن و خۆتان بە بەراوەرد

لەگەڵ کەسانیتر بـە کـەم نـەگرن . ئەگـەر نـرخ و گرنگی خۆتـان بـە بـەراوەرد لەگـەڵ کەسـانیتر بـە کـەم بگـرن رێگـەتان خـۆش کـردوە بـۆ ئـەوەی کەسـانیتر بتانکەن بە گاڵتەجاڕی خۆیان .

هەر لە بەر ئـەم هۆیـە وەك پێـشتروتمان لـە نـاو هێنـانی نازنـاو و نـاتۆرەی کەسەکان خۆتان بە دور بگرن چونکە ئەم کارە گرنگی و کەسـایەتی ئـەوان بـە بـەراوەرد لەگـەڵ ئێـوەدا زیـاد دەکـات . خـراپ کـەڵك وەرگرەکـان بـەردەوام چاوەڕێن کە بە ناو و ناتۆرە بناسرێن و هۆکارێـك بـۆ زاڵبـون و دەسـەلاتخوازی بە دەست بێنن لە کاتێکا ئەم جۆرە کەسانە کەسانیتر بـە نـاوی بـچوکی خۆیـان بانگ دەکەن و بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدان وەك کەسـێکی تێکشکاو و سەرشـۆڕ نیشانیان بەن و بیانخەنە ژێر کۆنترۆڵی خۆیان . ئایا ئێوەیش لەو کەسانەی کە بە بچوك کردنەوەی پۆست و پێگـەی کۆمەڵایـەتی خۆیـان بـە کـەم دادەنـێن و پـێش دەسـپێکردنی گفتوگـۆ لـەوەی کـاتێ کەسـانیتر دەگـرن داوای لێبـوردن لێدەکەن . ئەگەر وەڵامتان بەلێیە بپرسن بۆچی مەگەر کاتی کەسانیتر گـرنگتر لە کاتی خۆتانە ؟ لە ڕاستیدا ئێوەن کە کاتی کەسـانیتر بـە بـە نـرخ دادەنـێن و بـەم جۆرەهەڵوێستیان لـە بەرانبـەر خۆتانـا بـە هێـز دەکـەن لەلایـەکی تـر بـۆ بەدەسـت هێنـانی ئامـانجێکی تایبـەت وا پێویـست دەکـات کـە هەڵوێـستی لاواز بەخۆتانـەوە بگـرن . لـە کاتێکـدا بـە ڕوالـەت نیـشاندانی ئـەوەی کەسـانێك بـە بەراورد لەگەڵ ئێـوەدا لـە پلـەو پایەیـەکی بـەرزتردان تـەنیا دەبێـت بـۆ دۆخـە دەگمەنەکان بەکار ببرێت بەو مەرجەی لە هەموو لاکانـەوە هەڵسەنگێرابێت . بێجگـە لـەم شـێوە ناگەنـە مەبەسـتی دیـاریکراوی خۆتـان . بـۆ نموونـە گـەر دەتانەوێ لەخاوەن ماڵەکەتان داوا بکەن کە کرێ خانوەکەی ئێوە کەم بکاتـەوە

پێش هەر شتێك دڵنیا بن كە ئەو لە بەرانبەر كەسە نەدار و هەژارەكان هەستی هاوسۆزی هەیە و گەرنە داواكەی ئێوە ڕەنگە ئەنجامی پێچەوانەی لێبكەوێتەوە چونكە لەم دۆخەدا وا بە خاوەن ماڵەكەتان نیشان دەدەن كە دەتوانن بە ڕیاكاری بە نەداری و هەژاری زیاد گردنی كرێ بە جۆرێك دابین بكەن .

مرۆڤی بە هێز هەموكات جێگەی ڕێزە

ئەگەر بە ڕاستی دەتانەوێت خەڵك بە چاوی ڕێزەوە لێتان بڕوانن لە ئاكار و وتاری ئەو كەسانە ورد ببنەوە كە لە ڕاكێشانی سەرنجی خەڵكدا بە توانان و لاسایی ئەوان بكەنەوە . بە ئەنجامدانی ئەم كارە پێش هەر شتێك دەگەنە ئەو ڕاستیەی كە هەڵوێستی لاواز ڕێزی ئێوە تەنانەت لای خۆیشتان كەم دەكاتەوە و ئێوە دەبێت ئەو گومانە باوەی كە بە هێزی و ئازایەتی و سور بون ڕێز لە ئارەزومەندی و ڕێزتان لای خەڵك كەم دەكاتەوە لە بیر خۆتان بەرنەوە هەروەها سەرنج بدەنە ئەو خاڵەی كە چەكی كەسێكی بە هێز تۆڕەیی و شەڕەنگێزی و شەڕخوازی نیە بەڵكو كەڵك وەرگرتن لە عەقڵ لێهاتویی و ڕوداوخوازی و نەترسیە . لە دانیشتنەكانی ڕاوێژدا زۆرتر لە گەڵ ئەو دایك و باوكانە ڕوبەرو دەبمەوە كە لەگەڵ گلەیی و گازندە لە منالّە سەركێش و یاخیەكانی خۆیان بە خۆشحالّیەوە ئاماژەیان بە هێز و توانای ئەوان بۆ ئەنجامدانی هەر خواست و داوایەك داوە و بە چاوی ڕێزەوە سەیریان كردون و هیوایشیان خواستوە كە خۆشیان وابن .

لـه زۆربـەی منالّـەکان کەسـه سـەرکێش و تورەکـان دەسـت دەکـەون . لـەم بارودۆخەدا ئەندامانێتری خێـزان لـه هەولّـەکانیان بـۆ کۆنترۆڵ کردنـی ئـەوان ڕێز له هێز و سوربونی ئەوان دەگرن و له دلّەوه وەسفیان دەکەن . ئەگەر ئێوه بە بەردەوامی له ئیده و ئارمـانی خۆتـان بـچنه پـێش جـا چ لەگـەڵ خواست و حـەزی کەسـانیترا یـەك بگرنـەوه یـان دژی خواسـتی کەسـانیتر بـن بـه هـۆی سوربون و لێهاتویی و بەردەوام بونی ئێوه ڕێز و دەسخۆشـی خـەڵك بـۆ خۆتـان مسۆگەر دەکەن . کەسانێ له ڕێگەی به دەست هێنانی ئامانجەکانی خۆیان بـه فرزی دەچنه پێش تەنانـەت ئەگـەر لـه قۆناغـه سـەرتاییەکاندا سـەرکەوتنێکی ئەوتۆ بـه دەسـت نـەهێنن لـه لایـەن کەسـانی دەوربـەروه بـه هـۆی سـوربونیان وبـەردەوام بونیـان دەسخۆشـیان لێـدەکرێت و ئـەو کاتـەی کـه بـه تـەواوی سـەرکەوتن سـەرنجی هـەموان بـۆ لای خۆیـان ڕادەکێـشن . بەسـەرهاتی کـاتی یەکێك لەو ژنانەی که سەردانی کردم نمونەی سوربون و خـۆڕاگری بـه جـوانی ڕون دەکاتەوه . ئـەو بڕیـار بـو لـه کۆنفرانـسێکدا کـه پێـشتر جێگـەی بـۆ خـۆی گرتبو بەشداری بکات بەڵام کاتێك گەشته شـوێنی کۆبونەوەکـه بـینی زیـاتر لـه توانای هۆڵەکه شوێن بۆ خەڵك دابین کراوه . بەرێوبەری هۆڵەکه له گەڵ داوای لێبـوردن داوای لێکـرد بـۆ ئامـاده بـون لـه دانیـشتنێکی هاوشـێوه بـۆ هـۆلێکیتر بروات . بەڵام کاتی که بۆ ماوەی چەن مانگێك له دانیشتنەکانی من بەشدار بو و کاریگەری سوربون و خۆراگری له پێشکەوتنی کارەکان دەزانـی ، هـەردو پێـی خـسته پێڵاوێـك بـۆ بەشـدار بـون لـەو کـۆرەدا . بەرێوبەرەکـه هەولیـدا بـه ئاماژەدان به یاسا و ڕێساکان سوربونی کاتی کۆنترۆل بکات بەڵام کاتی بـه هـیچ جۆرێـك دەسـتهەڵگر نـەبو ولـه سـەر داواکـەی خـۆی مایـەوه . لـه ئەنجامـدا

بەرپوبەرەکە خۆیدا بە دەستەوە بەو مەرجەی کە کاتی ئەم رۆداوە بۆ کەس باس نەکات داواکەی قبول کرد . دوای یەک دو کاتژمێر زۆربەی بەشداربوەکان لە سوربونی کاتی بۆ بەشدار بون لەو کۆرەدا ئاگادار بون . هەڵبەتە ئەو نەیدەویست کە کەس بە هۆی سوربون و خۆراگریەکی وەک کەسێکی رودار و پرکێش سەیری بکات بەڵام بە پێچەوانەی گومانەکەی زۆربەیان دەسخۆشیان لە سوربونەکەی کرد و هیوایان خواست ئەوانیش وەک کاتی لە کارەکانیاندا خۆراگر و ماندو نەناس بن .

جۆرج برنارد شاو نوسەری ناوداری ئینگلیسی لە کتێبێک بە ناوی (مرۆڤ و بەرزتر لە مرۆڤ) لە وەسفی سەرسورمان و گرینگی سوربون و پرکێشی دەڵێت : توانا شاراوەکانی مرۆڤ لە هەستی سوربون و رۆداوخوازی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرێت . بە راستی هەنگاو هەڵگرتن لە رێگەی مەبەستێکی دیاریکراو کە لە توانا شاراوەکانەوە دێت دەبێت تا چ رادەیک بە تام وچێژ بێت لەم بارودۆخە لە جیاتی ئەوەی گلەیی و گازندە لە رۆژگار و گەردون بکەن و بە هۆی روبەروبونەوە لە گەڵ ناسازگاریەکانی ژیان لە بەختی رەشی خۆتان بنالێنن ، خۆتان وەک بەشێک لە هێزی سروشت دابنێن . بە بڕوای من مرۆڤی بە هێز تەنیا شیاوی ئەو کەسانەیە کە لە گەڵ روبەروبونەوەی لەمپەر و رێگرەکان باوەر بە تواناکانی خۆیان دێنن و لێهاتوانە دەچنە پێش .

روبەروبونەوە بە هەڵوێستی بە هێزی

تائێستا زانیمان کە گرینگی هێز چیە و ئەنجامدانی کارەکان بە هەڵوێستی هێز تا چ رادەیەک سەرنجی خەڵک بۆ لای ئێمە رادەکێشێت . لەم خاڵە

تێگەیشتین کە هەڵوێستی لاواز ئێمە لە ناو کوت و بەندی زنجیرەکانی تـرس و نەزانی و دڵەراوکێ دیـل دەکـات و دەبێتـە هـۆی ئـەوەی بـچینە ژێـر کاریگـەری کەسانیتر هەروەها بەم راستیەیشمان زانی بۆ رزگار بون لە زیان و زەرەرەکانی دودڵی و لاوازی دەبێـت بـە چـەکی لێهـاتویی و روداوخـوازی خۆمـان چـەکدار بکەین و وەلامێك بدەینەوە کە لە خۆمانەوە سەرچاوەی گرتبێت . لە خوارەوە بە کورتی چەن نمونەیەك لە بارودۆخی قوربانی بـون و چـۆنیـەتی رزگـار بـون لێی بە پشت بەستن بە لێهاتویی و سوربون دەست نیشان دەکەین .

بارودۆخ : دەسپێکردنی گفتگۆ

هەڵوێستی لاواز : ئایا رێگەم دەدن پرسیارێك بکەم .

هەڵوێستی بە هێز : حەزم ئەکرد بزانم کە ....

بارودۆخ : گەراندنەوەی کریاو :

هەڵوێستی لاواز : ببورە ئەگەر دەکرێت ئەمە وەربگرنەوە .

هەڵوێستی بە هێز : ئەم شتەم هێناوەتەوە چونکە لێی رازی نیم .

بارودۆخ : گفتوگۆ لە گەڵ هاوسەر

هەڵوێستی لاواز : ئەگەر موشکیلە نیە کاتژمێرێك دەرۆمە دەر .

هەڵوێستی بە هێز : خۆشەویـستم خـەریکم لـە مـاڵ دەچـمە دەر هیـچت ناوێت بۆتی بێنم .

بارودۆخ : رەنگی روخسار لە کاتی قسە کردن

هەڵوێستی لاواز : سەیر کردنی بەردەم پێی و سەرداخستن .

هەڵوێستی بە هێز : چاو برینە چاوی بەرانبەر .

بارودۆخ : هەڵس و کەوت لە گەڵ کەسانیتر

هەڵوێستی لاواز : دەس هەلگڵۆفین ، خوار وەستان ، روخسار گرژ کردن ، سور بونەوە ، لەرزینی دەنگ .

هەڵوێستی بە هێز : بەرز قسە کردن .

بارودۆخ : دوبارە کردنەوەی وشەیەك لە کاتی قسە کردن

هەڵوێستی لاواز : دوبارە کردنەوەی دەستەواژەی وەك ((بەم جۆرە)) یان ((لە خزمەتام ...)) .

هەڵوێستی هێز : باس کردنی بابەتە سەرەکیەکە .

بارودۆخ : حەز نەکردن لە دانەوەی پارە یان شت

هەڵوێستی لاواز : بیانو دۆزینەوە و لە ئاکامدا تەسلیم بون .

هەڵوێستی هێز : راستی لە کاتی قسە کردندا و بە کار هێنانی دەستە واژەی وەك : بە پێی بارودۆخی ئێستام بۆ دانەوەی قەرزەکەم داوای لێبوردن دەکەم .

بارودۆخ : بانگ کردنی کەسەکان

هەڵوێستی لاواز : بە کار هێنانی ناو وناتۆرە .

هەڵوێستی هێز : تەنیا بە کارهێنانی ناو

بارودۆخ : جگەرە کێشانی کەسانیتر

هەڵوێستی لاواز : قبول کردنی بارودۆخ و دوکەڵی جگەرە .

هەڵوێستی هێز : بە کار هێنانی دەستەواژەی وەك : ئەگەر لێرەدا جگەرە نەکێشن سوپاستان دەکەم و بە جێ هێشتنی شوێن لە گەڵ بەردەوام بونی جگەرە کێشان .

بارودۆخ : ڕێگرتن لە هەڵس و کەوتی نابەجێی منالْ

هەڵوێستی لاواز : تورە بون و بەرز کردنەوەی دەنگ ، بەرز بونەوەی فشاری خوێن و لێدانی دڵ .

هەڵوێستی هێز : نیشاندانی تورە بون ، بەرز کردنەوەی دەنگ بێ بەرز بونەوەی فشار خوێن و لێدانی دڵ .

بارودۆخ : لە روبەرو بونەوەی دەزگا خزمەتگوزاریەکان بۆ سازدانی زەماوەند یان پرسە .

هەڵوێستی لاواز : نوقم بون لە خۆشی یان خەم و پارەدان بێ ورد بونەوە و سەرنج .

هەڵوێستی هێز : وردی لە هەڵسەنگاندنی نرخی خزمەتگوزاریەکان .

بـارودۆخ : بەرانبـەر وا نیـشان دەدات لـەو بابەتـەی ئێـوە باسـی دەکـەن تێناگات .

هەڵوێستی لاواز : دوبارە کردنەوە .

هەڵوێستی بە هێز : خۆ دور خستنەوە لە گفتوگۆ .

بـارودۆخ : ئیمتیـازی ناعادیلانـەی ماموّستـا یـان پسولەی ئـاو و کارەبـا و تەلەفۆن

هەڵوێـستی لاواز : بـێ ئاگـا بـون لـە یاسـا و رێـساکان و تەسـلیم بـون لـە بەرانبەریان .

هەڵوێستی هێز : بـە ئاگـا بـون لـە یاسـا و رێـساکان و دەربـڕینی نـارەزایی بەرانبەر بە لێپرسراوان بە هەر رێگایەك ئەگەری کرانی هەبێت .

بارودۆخ : لە روبەرو بونەوەی کەسە دەسەلات خوازەکان

هەڵوێستی لاواز : لە قسەکردندا لەرزین و رەنگی روخسار گۆرین و بـە شێوەیەکی ترسناك ماملّە کردن .

هەڵوێستی هێز : بە بێ ترس قسە کردن و لێبڕاوی لە کاتی قسە کردندا .

بارودۆخ : چاو پێکەوتن بۆ دامەزراندن

هەڵوێستی لاواز : دەربڕینی دەستەواژەی وەك دڵنیا نیم کە لە توانای ئەم کارە بەر بێم و یان هەرچەندە هیچ راهێنانێکم بۆ ئەم کارە نەبینیوە بەلاّم بە زویی دەتوانم هەمو شتێك فێر ببم .

هەڵوێستی هێز : دەربڕینی ئەوەی کە توانای ئەنجامدانی هەر کارێکتان هەیە و بابەتەکان زۆر بەخێرایی تێدەگەن .

بارودۆخ : دەربڕینی تایبەتمەندیەکانی خۆتان

هەڵوێتسی لاواز : ترس و دودڵی بەوەی کە بەرانبەر بە زانینی تایبەتمەندیەکانی ئێوە زیانتان پێ بگەینێت .

هەڵوێستی هێز : ئازایەتی و نەترسی لە باس کردنی تایبەتمەندیەکانی خۆتان .

بارودۆخ : پێشکەش کردنی خزمەتگوزاریەکان .

هەڵوێستی لاواز : گوێ نەدان بە ئەنجامدانی کارەکان و شەرم کردن لەکاتی حسابات .

هەڵوێستی هێز : گوێدان بە دروستی ئەنجامدانی کارەکان و ورد بونەوە و شەرم نەکردن لە کاتی حسابات .

بارودۆخ : خراپ بونی چۆنیەتی خزمەتگوزاریەکان

هەڵوێستی لاواز : قبوڵ کردن و دەرنەبرینی نارەزایی .

هەڵوێستی هێز : دەربڕینی نارەزایی و داوا کردن بۆ کەم کردنەوەی حسێبەکەتان .

بەشی سێیەم

رزگار بون لە کوت و بەندەکانی رابردو

ئەگەر کارەکان بە شێوەیەکی وەك یەك ئە نجام بدرانایە ، پێش کەوتن دروست نەدەبو .

رزگار بون له کوت و بەندی رابردو

یەکێك له داوه سەرەکیەکانی گاڵتەجار و قوربانی نوقم بون له ناو روداوەکانی رابردوه که بچوکترین گۆرانکاریەکی تیا ناکرێت . بۆ رزگار بون لەم دۆخه دەبێت دوای وەرگرتنی ئەزمون له روداوه نابەدڵەکان پانتایی مێشك لەم ڤایرۆسه پاك بکەنەوه و له بەرانبەر ئەو کەسانەی به شێوەیەکی زانراو یان نەزانراو هەوڵ دەدەن سەرنجی مێشکتان بەرەو روداوەکانی رابردو بەرن و له خێرایی هەوڵەکانتان له ئێستادا کەم بکەنەوه ، لێهاتوانه بوەستنەوه . چوار رێنوێنی خوارەوه یارمەتیتان دەدات بۆئەوەی له زیانی روداوەکانی رابردو رزگارتان بێت :

١ ئەو شتانه بناسن که گۆرانکاریان تیا دروست نابێت .

٢ ئاگادار بن که دەوروبەر به ئاماژەدان به رابردو نەتانکەن بەقوربانی .

٣ له جیاتی حەشاردانی هەسته شومەکان لەناو چینەکانی مێشکدا ، ناکامی کردەوەکانتان قبوڵ بکەن و برینەکانی مێشکتان سارێژ بکەن .

٤- به بەکار هێنانی چارەسەرەکان دژی قوربانی بون و گاڵتە پێکردن کە لەم کتێبەدا ئاماژەی پێدراوە ، کەسە خراپ کەڵك وەرگرەکان نائومێد و قۆڵبەست بکەن .

هۆکارە نەگۆڕەکان

کردەوەکانی رابردوی ئێوەبە هیچ جۆرێك گۆڕانکاری تیا ناکرێت . دەتوانین پەندیان لێوەر بگرین ، بەڵام ئەو کردەوە بە هیچ جۆرێك کۆنترۆڵ ناکرێت کەواتە ئەگەر بەردەوام بیر لە بیرۆکە نگەتیڤەکانی رابردو دەکەنەوە و بە پەشیمانی و هەست بە گوناح کردن لە سەر ئەم خاڵە تەرکیز بکەن کە چ کارێکتان دەبوایە بکردایە و چ کارێکتان دەبوایە نەکردایە . بێجگە لە بە فیرۆدانی وزە و لە دەست دانی ساتە بە نرخەکانی ئێستا شتێکیترتان دەس ناکەوێت . گیان لەبەران (جگە لە مرۆڤ) ناتوانن لە سەر روداوەکانی رابردو تەرکیز بکەن و هەمو ژیانی ئەوان لە زەمانی ئێستادا کورت کراوەتەوە . هەرچەندە لە بیر هێنانەوەی بیرەوەریە شیرینەکان بێ بەشن بەڵام لە هەمان کاتیش لەزیانی بیرهێنانەوەی روداوە تاڵەکانی رابردویش بە دورن . کەواتە خراپ نیە بۆ خۆ پاراستن لە داوی روداوەکانی رابردو ئێمەی مرۆڤ لاسایی ئەوان بکەینەوە و گرینگی نەدەین بەرابردو .

واڵت ویتمن لەکتێبێك لە ژێر ناوی (بەرگە سەوزەکان) لە وەسفی سەرنج نەدانی ئاژەڵ بە رابردو دەنوسێت : دەمەوێت بگەڕێمەوە و لە گەڵ ئاژەڵەکاندا بژیم چونکە ئەوان بێدەنگ و نوقمی ژیانی ئێستایی خۆیانن . حەز ئەکەم بوەستم و بە وردی سەرنجی ژیانیان بدەم ئەوان هیچ کات لە بارودۆخی ژیانی

نێستایی خۆیان نالاّن و نارازی نین . هیچ کاتێك له تاریکی شەودا بەئاگا نایێنەوە و بە هۆی تاوان و گوناحەکانی خۆیان ناگرین و لە ئەرکەکانیان بەرانبەر بە دروست کەرەکەیان قسە ناکەن . هیچ کام نارازیی و بە گلەیی و یان توشی رژدی و چاوچنۆکی نابن و هیچ کام لە بەرانبەر یەکتر یان پێشینیانی هەزار سالّ پێشیان چۆك دانادەن و کڕنوش نابەن و لە ئاکامدا هیچیان شیاوی پەرەستین نین و لەم بابەتەیش نارازی نین .

ئەم خالّە لە بیر مەکەن ژیان تەنیا لە ئێستادایە و دەربڕینی پەشیمانی لە بارەی رووداوە ناسازگاریەکانی رابردو بە دلّنیاییەوە لە کاریگەریەکانی زەمانی نێستایی ئێوە کە هەمو شتێکی ئێوەیە ، کەم دەکاتەوە .

لە خوارەوە بە هەندێ لەو بارودۆخ و بابەتە نەگۆرانەی کە رەنگە کاریگەریان لە سەر ئێوە هەبێت ئاماژە دەدەین .

ئاو و هەوا

لە خۆتان بپرسن چەند جار تا ئێستا لە پلەی گەرما و ناسازگاری کەش و هەوا هەستان بە نارەزایی کردوە ؟ گومانی تیا نیە کەس ناتوانتێت ئاو و هەوای ناوچەکەی بگۆرێت . کەواتە هەرجۆرە گلەیی و گازندەیەك لە بارەی شتێکەوە کە بە هیچ جۆرێك لە ژێر کۆنترۆلی ئێوەدا نیە ، تەنیا کارێکی کات کوژ و خۆکوژانەیە . هەلّبەتە مەجبور نین کەش و هەوای نەگونجاوتان خۆش بوێت بەلاّم ئەگەر لەم بارەوە بە ئەندازەی سەری دەرزیەك نارەحەت بن و یان لە چالاکی و جولە بکەون بونەتە قوربانی دیاردەیەکی سروشتی کۆنترۆل نەکراو .

خێرایی تێپەربونی کات

کات لە ژێر کاریگەری یاساکانی سروشت بە خێراییەکی نەگۆر دەچێتە پێش . کەواتە حەز و ویستی ئێوە لەوەی کە کات چۆن بڕوات بێ ئاکامە . بە وتەیەکیتر هەر شەورۆژێك سەربەخۆ لە ویست و حەزی ئێوە ٢٤ کاتژمێرە . لەم روەوە بە دەربرینی خەمباری کە کات بە خێرایی دەروات بێجگە لەوەی کە توشی گرژی مێشك و لە گەڵ پەرێشانی بیردا روبەرو دەبنەوە ، شتێکیترتان دەس ناکەوێت .

باج و سەرانە

باج و سەرانە هەمیشە هەبوە و بەردەوام لە زۆر بوندایە . نارەزایی و نیگەرانی ئێوە لەم بارودۆخە هیچ کاریگەریەکی نیە . تەینا کارێك کەئێوە دەتوانن بیکەن ئەوەیە کە لە بیری دۆزینەوەی چارەیکدا بن بۆ کەم کردنەوەی باج و سەرانەی خۆتان . بۆ نمونە دەنگ بدەن بەو ئەندام پارلمانانەی کە پاڵپشتی لە کەم کردنەوەی باج و سەرانە دەکەن .

تەمەن

تەمەنی هیچ کەسێك ناگۆرێت . ئێوە دەتوانن روخسار ، بینین ، جل و بەرگ و تەنانەت لە هەستێکی گەنجتر کەڵك وەربگرن بەڵام گۆرینی تەمەنی راستەقینەی ئێوە بە هیچ جۆرێك گۆرانی تیا ناکرێت کەواتە هەر جۆرە خەمباریەك لەم بارەوە هاوتایە لە گەڵ ماندو بون و هیلاکی و بێجگە لە لە

ناو بردنی هێزەکان و لاواز کردنی توانای لەش و ماندو کردنی مێشك ئاکامێکی تری نابێت .

چۆنیەتی ڕوانینی خەڵك بۆ ئێوە

جارێکیتر ئاماژە بەم خاڵە دەدەینەوە کە کەسەکان ئازادن لەوەی چۆن لە بارەی ئێوە بیر دەکەنەوە هەڵبەتە ئەم ئەگەرەیش لە بەر چاوە کە دەتوانن ناکار و کردەوەکانی خۆتان بە جۆرێك بگۆرن کە لە گۆڕینی بیر ورای خەڵك بەرانبەر بە خۆتان کاریگەر بێت . بەلام ناتوانن بە دڵنیایی و بە پێی ئیرادەی خۆتان بەم ئاکامە بگەن . کەواتە هەر جۆرە پەرێشانیەك بەرانبەر بە بیرورای کەسانیتر تەنیا ئێوە لە تەرکیز کردن لە سەر مەبەست وئارمانەکانتان دور دەخاتەوە و رێگر دەبێت لەوەی کە لە کاتی خۆیدا بگەنە شوێنی مەبەست .

کارەسات و روداوەکان

نیگەرانی لە هەندێ بابەت وەك ئەنجامی هەڵبژاردنەکان ، شەر و خوێن ڕشتن ، لێکۆڵینەوەکانی ناو هۆڵەکانی دادگا بێجگە لە گرژی و گرژبونەوەی ماسولکەکان و پەرێشانی فکر ، ئاکامێکیتری لێناکەوێتەوە چونکە ئەم روداوانە سەربەخۆ لە روانگەکانی ئێوە روودەدەن و بیروباوەری ئێوە لە روناك ڕدنەوەیان بچوکترین کاریگەریەك دانانێت . کەواتە پەژارەو تورە بون بۆ کەم ڕدنەوە یان بریینی ئەم روداوانە تەنیا هێز و وزە داهێنەرەکانی ئێوە لە ناو ەبات و رێگە نادات لە توانا شاراوەکانی خۆتان بە رادەی چاوەروانیەکانتان کار ڕهێنەوە .

ویّنەی روخسار

ئەوەی کە لە کاتی وەستان لە بەرانبەر ئاوێنەدا دەیبینن ئەو بەشەیە لە سروشتەوە پێتان براوە و ئەم بارودۆخە لە توانای ئێوە بەدەرە . کەواتە هەر جۆرە گلەیی و گازندەیەك لە بارودۆخی روخسار ، بالا ، ئەندام و دەزگاکانی لەش تەنیا دەبێتە هۆی کوشتنی کات و بە فیڕۆدانی وزە و لە ئاکامیشدا دەتانکاتە قوربانی . کاتێك ناتوانن شتێك بگۆڕن باشتر وایە چۆنیەتی هاوئاهەنگی لە گەڵیدا فێرببن .

نەخۆشی کەسانی نزیك

خۆشەویستەکانی ئێوە وەك زۆربەی خەڵك لە ئەگەری توش بون بە جۆرەکانی نەخۆشین و خەم وپەژارەی ئێوە نە تەنیا لە ساڕێژ کردنی برینەکانیان کاریگەر نیە بەڵکو هێز و وزەکانی ئێوەیش بە فیڕۆدەدات و مێشکتان توشی نائارامی و پەریشانی دەکات . بە کار هێنانی دەستەواژەی وەك : نەدەبوا ئەم روداوە پێش بهاتایە و یان توانای بینینی ئەوم نیە سەلێنەری ئەم خاڵەیە کە ئێوە لە جیاتی ئەوەی بە توانا ڕۆحیەکانی خۆتان یارمەتی دەوروبەرو و کەسانی نەخۆش بدەن ، بونەتە قوربانی دەستی دەرەنجامە هەڵەکانی خۆتان .

مردن

کەس لە ناو زەویدا گیان بەدەر نابات . بێجگە لەوەیش ژیانی مادی ژیانێکی کاتی و تێپەرە . زۆربەی ئێمە لە مردن ئەفسانەمان دروست کردوە و

لەوەی رۆژێك مردن لە بەردەم مالّی خۆشەویستەکانی ئێمە دا دادەبەزێت ، دەترسین . ئەم لێکدانەوە بێ بنەمایە بارودۆخێکی بۆماوییە کە دەتوانین بیر گردنەوەیەکی پۆزێتیف و واقیع بینانە بخەینە شوێنی . جگە لەمە بونەتە قوربانی دیاردەیەك کە بچوکترین کاریگری و دەسەلاتێکتان بە سەریەوە نیە .

تـایبە تمەندیەکانی سروشت

قەراغ دەریاکان پڕە لە چەو ، بەردی رەق و تیژ ، ئاوی دەریاکان سوێرە و روبارەکان هەڵدەچن . بە کورتی بەشەکانی سروشت سەربەخۆ لە بیروباوەری ئێمە لە مەودایەکی دیارکراودا درێژە بە سورانەوەی خۆیان دەدەن . لەم روەوە قبوڵ نەکردنی تایبەتمەندیەکانی سروشت ئێوە دەکات بە کەسێکی زیان وەرگر و رێگە لە تێپەر بونی هێزە داهێنەرەکان دەگرێت . پێشنیارتان پێدەکەم کە لە گەڵ روبەرو بونەوە لە گەڵ هەر دیاردەیەکی کۆنترۆڵ نەکراو و نەگۆڕاودا قبوڵی بکەن و بە لێکۆڵینەوە نابەجێکانتان مەبنە هۆی بە فیرۆدانی توانا رەبنی و جەستەییەکانتان . رالف والڕۆئیمرۆسن لە وتارێك لە ژێر ناونیشانی (پرۆدنس) وەسفێکی جوانی لەم خالّەداوە بە دەستەوە و دەلّێت : تەنیا بیر لەو کارانە بکەنەوەکە لە ژێر کۆنترۆڵی ئێوەدان . مێش لە هاویندا زۆرە وئێوە بە ئیپەر بون لە دارستان لە وەرزی هاوین خواردنی مێشەکان ئامادە دەکەن . نیمرسۆن رستەی سەرەوەی لە سالی ١٨٤١ دا نوسی و ئێستایش دوای تێپەر بونی سەدەیەك هێشتا مێش لە هاویندا زۆرە و بیروباوەری کەسەکان هیچ کارانکاریەکی تیا نەکردوە .

خۆپاراستن لە تەڵە ((دەبوایە ئەم کارەت بکردایە))

ئەگەر کەسێك بە ئێوەی وت دەبوایە ئەم کارەت بکردایە دودل مەبن بۆ قوربانی کردنی ئێوە بەرنامەیەکی ئامادە کردوە . ئاساییە ، ئەم رستەی سەرەوە ناتوانێت بچوکترین گۆرانکاری لە کارێك کە پێشتر ئەنجامدراوە دروست بکات . لە هەمان کاتا کەسانیتر بە وتنی ئەم رستە دەیانەوێت ئێوە دان بە هەڵەکەی خۆتانا بنێن و بە تەواوی لێپرسراویەتیەکەی بگرنە ئەستۆ . مادامکێ کەسی بەرانبەر بتوانێت بە پشت بەستن بەم رستەی سەرەوە کرداری رابردوی ئێوە مەحکوم بکات و لە سەر هەستەکانی ئێوە کاریگەری دابنێت ، بێ هیز و ناتەوان دەبن لە ئەنجامدانی ئەوەی لە ئێستادا پێوەی سەرقاڵن . نمونەی خوارەوە کاریگەری ئەم داوە بە جوانی رون دەکاتەوە :

بەڕێز ئارتور دوانیمەرۆی هەینی دوای گواستنەوەی کەل و پەل بۆ خانوە تازەکەی لە پەیوەندیەکی تەلەفۆنی لە گەڵ دەزگای کارەبا داوای لە لێپرسراوە پەیوەندیدارەکە کرد کارەبای ماڵەکەی کە پێشتر برابو ، هەڵبکاتەوە . لێپرسراوەکە وتی ئێوە دەبوایە رۆژی چوارشەمە پەیوەندیتان بە ئێمەوە بکردایە بەلام ئێستا بۆ ئەو کارە زۆر درەنگەو هیچ کارێك لە دەست ئێمە بەرنایەت .ئەگەر ئارتور بەم رستەیە رازی ببوایە و بەم جۆرە بچوایەتە پێش دەبوە قوربانی بە دەست تەمبەڵی و کەم وکوری و وتەکانی لێپرسراوە پەیوەندیدارەکە . بەڵام لەوێوە کە یاساکانی دەزگای کارەبا بە ئارتور رانەگەینرا بو ئەو وتەکانی لێپرسراوەکەی بە بێ بنەما لە قەڵەمدا و بۆ تەنبەڵی لێپرسراوەکەی گەراندەوە . دواتر بە سەردانی لێپرسراوی بەرزتر وقەناعەت پێکردنی کارەبای ماڵەکەی بۆ هەڵکرایەوە .

دەستەواژەی وەك دەبوایە ئەم کارەت بکردایە کە زۆرتر لە ناو دەزگاکان نیدارەکاندا بە کاری دەهێنن دەبێتە هۆی سەرگەردان کردنی سەردان کەران . مەبەست لە دەربڕینی ئەم دەستەواژەیە ئەوەیە کە سەردانکەرەکە دواکەوتن لە جێبەجێ کردنی کارەکەی بگەڕێنێتەوە بۆ ئەستۆی خۆی و چاوپۆشی لە داواکەی بکات . جگە لەمە لەوێوە کە تەرکیزی مێشکی خەڵك لە سەر رابردوە بەرانبەر هەڵی بۆ دەرەخسێت ، بە ئاماژەدان بە کردارێك کە سەری نەگرتوە و لادان لە بابەتە سەرەکیەکە گالّتە بە بەرانبەرەکەی بکات . لە راستیدا مەبەست لەم دەستەواژەیە ئاماژەدان بە نەزانین و هەڵە و ئەزمون وەرگرتن نیە بەڵکو مەبەست دروست کردنی هەستی گوناح و کەمکاری لە کەسی بەرانبەردایە و هۆکارێك بۆ دوا خستنی داواکەی . ئەگەر ئێوە بەم بیانوە رازی بن و لە داواکەی خۆتان چاوبپۆشن بونەتە ئامرازی دەست . ئەم خاڵە لە بیر مەکەن کە گالّتە پێکردن بە کەسێك کە خۆی بە تاوانبار دەزانێت ناسانترە و داوەکە ((دەبوایەی ئەم کارەت بکردایە)) بە شێوەیەکی ورد و بە پشت بەستن بە بەڵگە هێنانەوە بۆ ئێوە بڵاّو دەکرێتەوە . تەنیا رێی رزگار بون لەم داوە ئەوەیە کە لە گفتوگۆ کردنی بێ هۆ خۆتان دور خەنەوە و تەرکیز لە سەر ئێستا بکەن و بێ ئەوەی وتەکانتان شێوەیەکی نگەتیف بە خۆیەوە بگرێت بەرانبەرەکەتان بڵێن : چۆن چاوەرێتان لە من هەیە بۆ دواوە بگەڕێمەوە و ئەو کارە ئەنجام بدەم .

ئەو داوانەی بە هۆی رووداوەکانی رابردو بلاّو دەکرێتەوە

لۆرد بایرۆن شاعیری ناوداری ئینگلیسی دەڵێت : کەس ناتوانێت میلەکانی کاتژمێر بەرەو دواوە بسورێنێت . لە گەڵ ئەمەیشدا هەندێ کەس بە جەخت کردنەوە لە رووداوەکانی رابردو هەوڵ دەدەن ئێوە بکەنە ئامرازی دەست . وەك وتمان یەك لەم فێلانە دەستەواژەی (دەبوایە ئەم کارەت بکردایە) کە بە زۆری کاریگەر دەبێت . لە خوارەوە بە حەوت دەستەواژە کە بە ئاماژەدان بە کردوەکانی رابردو بۆ گاڵتە پێکردن و کلاّو سەرکردنی کەسانیتر بە کار دەبرێت ئاماژە دەدەین .

- بۆچی ئەم کارەت بەم جۆرە جێبەجێ کرد ؟

بە دەربرینی ئەم رستەیە مێشکی بەرانبەر لە سەر رابردو تەرکیز دەکات و کار و مەبەستی ئێستایی بیر دەچێتەوە و بە شێوەیەك گشتی هەر وەلاّمێکی ئەو ، نارەزایی و تاوانبار کردن و پرسیاریتری بە دواوە دێت . کەواتە بە وردی ئاگاداری وشەی ((بۆ)) بن . ئەم وشە دەتوانێت بۆ هەمیشە رێ لە پێشکەوتنی ئێوە بگرێت .

- ئەگەر لە گەڵ منداراوێژت بکردایە !

هەڵبەتە رەنگە ئەگەر لە گەڵ ئەو کەسەی کە وادەڵێت راوێژتان بکردایە ، لە گەڵ دۆخێکی باشتر دا روبەرو ببونایتەوە بەلاّم نازانین ئایاکو ئەو لەو کاتەدا دەیتوانی رێنوێنی و پێشنیاری ئێستایمان پێ بڵێت ؟ جگە لەوە نابێت ئەم خاڵە لە بیر کەین کە هەمیشە دوای رودانی رووداوێك و روبەرو بونەوە لە

گەڵ دوا پێشهاتە نالەبارەکان ، رێگە چارەکان لە هەر لایەکەوە رومان تێدەکەن . نێستا کە کار لە کار ترازاوە ، لایەنی بەرانبەر دەیەوێت بڵێت کە ئەو رێگا چارەکەی بە تەواوی دەزانی و بە دروست کردنی هەستی گوناح و پەشیمانی لە نێوەدا ناچارتان بکات کە بۆ تێر کردنی پێویستیەکانی خۆتان پشت ئەستور بەو بن و لە رێگەی ئەوەوە رێنوێنی بکرێن .

- ئێمە هەمیشە وادەکەین .

لایەنی بەرانبەر بە وتنی ئەم رستەیە دەیەوێت لە بەر ئەو کردارونا‌کارە تازەی دەستان پێکردوە ، شەرمەزارتان بکات و ئەم هەستە لە ئێوەدا دروست بکات نە تەنیا مافی خۆتان بەڵکو مافی کەسانیترێش لە بەر چاو ناگرن . لە راستیدا ئەگەر ئەو قەناعەتەتان پێبکات بۆ جێبەجێ کردنی نەکردنی هەر کارێك کە پێشتر فێری نەبون ، بە هۆی هەر کردوەیەکی تازەوە چاوەروانی پلارە ژەهراویەکانی رەخنە و سەرکۆنە کردن لە لای ئەوانەوە بن .

- مەگە واتان نەوت ! ئەی بۆ پێچەوانەی بەڵێنەکەی خۆتان هەڵس و کەوت دەکەن ؟

ئەگەر ئێوە چەن ساڵ پێش لە بارەی چۆنیەتی جێبەجێ کردنی کارێك بیرورای خۆتان دەربریبێت ، هەندێ کەس لە بەر بەرژەوەندیە تایبەتیەکانی خۆیان بێ گوێدانە ئەوەی کە ئێستا زانست و زانیاری زۆرترتان هەیە و بارودۆختان بە تەواوی گۆراوە چاوەرێن لە سەر ئەو وشە کە چەن ساڵێك لەمەو بەر ئاماژەتان پێداوە بەردەوام بن . جگە لەم شێوە هەندێ ناو ناتۆرەی

وەك درۆزن و فشەكەر دەخەنە پاڵ ئێوە . كەواتە ئەگەر كەسێك هەوڵ دەدات بە هۆی جێبەجێ نەكردنی ئەوەی لە رابردودا بەڵێنتان لە سەری داوە ، هەستی شەرمەزاریتان تیا دروست بكات گومانتان نەبێت كە دەیەوێت بتانكاتە ئامرازی دەستی خۆی و بە پێی بەرژەوەندیەكانی خۆی هەڵتان سورێنێت .

- ئەگەر ئەم كارەم نەكردبو

دەربرینی ئەم رستەیە نیشانەی ئەوەیە كە ئێوە بە هۆی كردەوەیەكی ڕابردوتان خۆتان تاوانبار كردوە و توانایەكانتان دەخەنە ژێر قەمچی رەخنەوە . جارێكیتر ئاماژە بەم خاڵە دەدەین كارێك كات بە سەر رودانی تێپەڕیبێت ناتوانین لە كاریگەریەكانی كەم بكەینەوە چونكە ئاوی ڕۆشتو لە گۆم بۆی ناگەڕێتەوە .

- هەر دوێنی نمونەیەكی وەك ئێوەم بینی

ئەم رستانە لە لایەن ئەو كەسانەوەوە دەوترێت كە لە جیاتی هەڵسەنگاندنی هەڵەكان و قەرەبو كردنەوەیان هەوڵ دەدن كە سەرنجەكان بۆ لای ئەو كەسەی بۆتە هۆكاری سەرەكی راكێشن . ئەم جۆرە روبەرو بونەوانە بێجگە لەو شوێنانەی كە زەرەری مادی لە ئارادایە ، جگە لە كات كوشتن ئاكامێكی تری لێناكەوێتەوە .

لە بەر گرینگی ئەم بابەتە ناوەرۆكی ئەم بەشە لە خوارەوە كورت كراوەتەوە:

رستەی نابەجێ : بۆچی ئەو کارەت بەم شێوەیە جێبەجێ کرد .

رستەی گونجاو : لە چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەم کارە چی فێر بوی ؟

رستەی نابەجێ : ئەگەر راوێژت لە گەڵ من بکردایە .

رستەی گونجاو : خراپ نیە ئەگەر لەمەو دوا لە کارەکانتا راوێژ لە گەڵ من بکەی .

رستەی نابەجێ : ئێمە هەمیشە وا دەکەین .

رستەی گونجاو : شێوازی کاری ئێوە جیاوازە و قبوڵ کردنی بۆ من دژوارە .

رستەی نابەجێ : مەگەر ئێوە لە رابردو واتان نەوت ئەی بۆ ئێستا بە پێچەوانەی بەڵێنەکەی خۆتان هەڵس و کەوت دەکەن .

رستەی گونجاو : ئێوە لە رابردودا ئاماژەتان بە شتێکیتر داوە .

رستەی نابەجێ :ئەگەر ئەم کارەم نەکردبایە .

رستەی گونجاو : ئێستا هەڵەکانی خۆم دەزانم و هەوڵ دەدەم دوبارەی نەکەمەوە .

رستەی نابەجێ : هەر دوێنێ لە گەڵ نمونەیەکی وەك ئێوە روبەرو بومەوە.

رستەی گونجاو : چ کارێك لە دەستی من دێت بۆتانی بکەم .

وەك درۆزن و فشەكەر دەخەنە پاڵ ئێوە . كەواتە ئەگەر كەسێك هەوڵ دەدات بە هۆی جێبەجێ نەكردنی ئەوەی لە رابردودا بەڵێنتان لە سەری داوە ، هەستی شەرمەزاریتان تیا دروست بكات گومانتان نەبێت كە دەیەوێت بتانكاتە ئامرازی دەستی خۆی و بە پێی بەرژەوەندیەكانی خۆی هەڵتان سورێنێت .

- ئەگەر ئەم كارەم نەكردبو

دەربرینی ئەم رستەیە نیشانەی ئەوەیە كە ئێوە بە هۆی كردەوەیەكی ڕابردوتان خۆتان تاوانبار كردوە و توانایيەكانتان دەخەنە ژێر قەمچی ڕەخنەوە . جارێكیتر ئاماژە بەم خاڵە دەدەین كارێك كات بە سەر رودانی تێپەڕیبێت ناتوانین لە كاریگەریەكانی كەم بكەینەوە چونكە ئاوی ڕۆشتو لە گۆم بۆی ناگەڕێتەوە .

- هەر دوێنی نمونەیەكی وەك ئێوەم بینی

ئەم رستانە لە لایەن ئەو كەسانەوەوە دەوترێت كە لە جیاتی هەڵسەنگاندنی هەڵەكان و قەرەبو كردنەوەیان هەوڵ دەدن كە سەرنجەكان بۆ لای ئەو كەسەی بۆتە هۆكاری سەرەكی راكێشن . ئەم جۆرە ڕوبەرو بونەوانە بێجگە لەو شوێنانەی كە زەرەری مادی لە ئارادایە ، جگە لە كات كوشتن ئاكامێكی تری لێناكەوێتەوە .

لە بەر گرینگی ئەم بابەتە ناوەرۆكی ئەم بەشە لە خوارەوە كورت كراوەتەوە:

رستەی نابەجێ : بۆچی ئەو کارەت بەم شێوەیە جێبەجێ کرد .

رستەی گونجاو : لە چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەم کارە چی فێر بوی ؟

رستەی نابەجێ : ئەگەر راوێژت لە گەڵ من بکردایە .

رستەی گونجاو : خراپ نیە ئەگەر لەمەو دوا لە کارەکانتا راوێژ لە گەڵ من بکەی .

رستەی نابەجێ : ئێمە هەمیشە وا دەکەین .

رستەی گونجاو : شێوازی کاری ئێوە جیاوازە و قبوڵ کردنی بۆ من دژوارە .

رستەی نابەجێ : مەگەر ئێوە لە رابردو واتان نەوت ئەی بۆ ئێستا بە پێچەوانەی بەڵێنەکەی خۆتان هەڵس و کەوت دەکەن .

رستەی گونجاو : ئێوە لە رابردودا ئاماژەتان بە شتێکیتر داوە .

رستەی نابەجێ :ئەگەر ئەم کارەم نەکردبایە .

رستەی گونجاو : ئێستا هەڵەکانی خۆم دەزانم و هەوڵ دەدەم دوبارەی نەکەمەوە .

رستەی نابەجێ : هەر دوێنێ لە گەڵ نمونەیەکی وەك ئێوە روبەرو بومەوە.

رستەی گونجاو : چ کارێك لە دەستی من دێت بۆتانی بکەم .

دەستە واژەکانی سەرەوە رەنگە لە لایەن کەسە جیاوازەکانەوە کە بە جۆرێك لە گەڵ ئێوەدا پەیوەندیان هەیە بە کار بردێت . ئەم کەسانە هەمویان دەیانەوێت لە بارودۆخێکی تایبەتدا مافی هەڵبژاردنتان بۆ جێبەجێ کردنی کارێك لێ بسەننەوە .و ئێوە بە پەچە کرداری تایبەت لە گەڵ ئەواندا یەك بگرنەوە و لە لایەن ئەوانەوە رێنوێنی بکرێن . جارجارە دەبینرێت کە دایك و باوك بە مەبەستی سزادان و گوێرایوڵ کردنی منالەکانیان ئەم دەستەواژانە بە کار دەبەن . هەندێ لە فرۆشیارانیش بەم دەستەواژانە دەیانەوێت شتەکانی بن دەستی خۆیان بفرۆشن . ئەندامانی دەزگا و رێکخراوەکانیش ڕەنگە بۆ دابین کردنی بەرژەوەندی تایبەتی خۆیان ئەم دەستەواژانە بە کار بەرن . کەواتە مەبەست لە دەربرینی ئەم دەستەواژانە خۆ دور خستنەوەیە لە بەڵگە هێنانەوە، تەرساندنی کەسەکان ، ڕاکردن لە راستیەکان و بە کورتی بە دەست هێنانی بەرژەوەندی تایبەت و سودی زۆرتر . هەر ئەوەندی زانیتان لایەنی بەرنابەر لە کاتی گفتوگۆ بەڵگەی لە رابردو هێنایەوە لە خۆتان بپرسن ئەو بە دوای چییدا دەگەڕێت و ئەو سات بە پێی ئەو وەلامەی بۆ پرسیارەکە دیاری دەکەن لە خۆتان پەچە کردار نیشان بدەن .

بە بیر کردنەوە لە رووداوە ناخۆشەکانی رابردو وزەکانی خۆتان لە دەست مەدەن

لە گەڵ ئەوەی کە هەندێ خەڵك تێدەکۆشن بە ئاماژەدان بە رابردو ئێوە بکەنە ئامرازی دەست ، ئێوەیش رەنگە بە دوبارە کردنەوەی رووداوەکانی رابردو مێشکی خۆتان بکەن بە گۆرەپانێك بۆ هاتو چۆی نائومێدی و رەشبینی

و پەژارە و هۆکارەکانی ناساغی و پەك کەوتنی خۆتان ئامادە بکەن . زۆرن ئەو کەسانەی نایانەوێت واز لە رابردو بێنن کە هیچ گۆرانێکی تیا ناکرێت و بەم جۆرە شیرینی ژیان لە دەمی خۆیانا تاڵ دەکەن . بەسەرهاتی خوارەوە راستی ئەم قسەکانی ئێمە دەسەلمێنێت :

خاتو جۆئان یەکێ بو لەو ژنانەی سەردانی کردم . هەمو کاتێك خەمبار و تورە بو ، پەژارەو خەم روخساریان داگرتبو . ئەزمونە تاڵەکانی دەورانی منالی وەك سێبەرێك بە سەر ژیانیدا کەوتبون و بۆ ساتێکیش نەیاندەهێشت ئارام بگرێت . لە راستیدا ئەو بە خۆخواردنەوە و بیر کردنەوە لە کردەوە مالێ وێرانکەرەکان قورسایی ناعەدالەتیەکانی رابردوی لە گەڵ خۆی دەکێشا و نەیدەتوانی مێشکی خۆی لەم زنجیرانە ئازاد بکات . ئەو ئازارە گیان برەکانی خۆی راستەوخۆ بە چۆنیەتی پەروەردە کردنی دایك و باوکیەوە گرێدابو و دەیوت ئەوان هیچ کاتێك دەسیان لە سەر هەڵنەگرت و بەردەوام دەیانقیژاند بە سەریدا و لێیان دەدا . ئەو لە ئێستادا بۆ ئێستا نەدەژیا هەرچەندە دەیتوانی بەرنامەیەك بۆ داهاتوی خۆی دابرێژێت بەڵام حەزی بەو کارە نیشان نەدەدا . گەرچی جۆئان ٥١ سالێ تەمەنی بو و دایك و باوکی مردبون ، بەڵام ئەو ئازارەکانی کە سەرچاوەیان دەگەڕایەوە بۆ دەورانی منالێ لە بیر نەکردبو . نەیدەتوانی لەو ڕق و کینەی کە لە دڵیدا بەرانبەر بە دایك و باوکی دروست ببو خۆی رزگار کات .

لە چەن دانیشتنێکا قەناعەتم پێکرد کە تا کاتێ هێزی هەستەکانی لە بیر کردنەوە لە بێ عەدالەتیەکانی رابردو .بە کار بێنێت ناتوانێت ڕێگا بۆ هێزە داهێنەرەکانی خۆی بکاتەوە و بۆ کارە پۆزێتیڤەکان بە کاریان بێنێت .

پێشنیارم پێکرد که تەنیا کاتێك دەتوانێت لەم تەنگ و چەڵەمە خۆی رزگار بکات و پشت راست بکاتەوە که کۆتایی بە سەرکۆنە کردنی دایك و باوکی بێنێت و چاوپۆشی لە هەڵەکانیان بکات . ئەو نابێت ببێتە قوربانی ئەزمونە چارەسەر نەکراوەکانی رابردو بەڵکو دەتوانێت خۆی لە کوت و بەندی زۆرداریەکانی رابردو رزگار بکات و بە ئارامی ناخ بگات . سەرەنجام هەستی بەوە کرد که هۆکاری ئەم بارودۆخەی که هەیەتی ، خۆیەتی و بەو پەری حەزەوە وەری گرت که ئەم بریارە که لە ناو خۆیدا زیندانی کردوە لە مێشکدا بسڕێتەوە و خۆی لە ئازارەکانی رزگار بکات .

ئەکەر ئێوەیش خۆتان لە حاڵەتی سەرکۆنەکردنی دایك و باوك و یان کەسانیتر که لە دەورانی منااڵیا پەیوەندیتان لە گەڵ یاندا هەبوە دەبیننەوە ئەم دەستەواژە دوبارە بکەنەوە ((رابردو رابردوە ، ئێستا دەتوانم لە گەشە کردنی پەچە کردارەکان که لە رابردوی منەوە سەرچاوەی گرتوە خۆم بپارێزم و پەچە کردارە راستەکان هەڵبژێرم . ئێستا دەتوانم بێ سنوردار کردن و بێ یاساخ کردن ، فکر و کاری خۆم بە شێوەیەکی ئازادانە هەڵبژێرم و دەتوانم لە ژاڵ بون بە سەر ژیانی خۆم چێژ وەرگرم و باوەرم وایە بارودۆخی ژیانی ئێستای من پەیوەندی بە خۆمەوە هەیە ولە ژێر کاریگەری دۆخەکان و روداوەکانی رابردو ناچێتە پێش .

راستیەکەی ئەوەیە که دایك و باوکی ئێوە بە پێی زانیاری و ئاگایی خۆیان بە پەروەردە کردنی ئێوە هەستاون . کەواتە بەردەوام سەرخۆش بونی باوك و گوێ نەدانی بە خێزان و یان بێ سەرنجی و قورس گرتنی دایك لە رادەی زانیاری ئەوانەوە سەرچاوەی گرتوە و ئێوە بە لە گۆر نانی ئەم کردەوە

ئابەجێیانە لە ناو چینەکانی مێشکی خۆتان و سەرنجدان پێیان وزەیان دەدەنێ تا زۆرتر درێژە بکێشن .

منالٌ بە شێوەیەکی گشتی خۆی لە گەلٌ هەر بارودۆخێکدا رێکدەخات و هیچ کات بە دەربڕینی ئەوەی کە بارودۆخی دایك و باوکی بە دلٌ نیە شیرینی ژیان لە زاری خۆیدا تالٌ ناکات . ئەوان بە شێوەیەکی سروشتی خۆشحال و دەم بە بزەن و بەرانبەر بە رووداوە ناخۆشەکانی رابردو بێ ئاگان . بەلأم هەر ئەم منالانە دوای گەشتن بە تەمەنی بلۆق و تێپەراندنی دەورانی گەنجی و لاویەتی بیر لە رووداوە ناخۆشەکانی دەورانی منالی دەکەنەوە وئەو ئەزموونانە بیر دەهێنێتەوە کە هیچ کات وەك ئەوەی ئێستا بیری لێدەکەنەوە ترسێنەر نەبون.

بە شێوەیەکی گشتی زۆربەی کەسەکان لێپرسراویەتی کەم و کوریەکانی خۆیان دەخەنە ئەستۆی دایك و باوکیان و رووداوەکانی رابردو . من دوای راوێژ کردن لە گەلٌ دەیان کەس کە زیندانی کوت و بەندەکانی رابردو و رووداوە تالٌەکانی بون پێرستێك لە باوترین بەلگە هێنانەوەکانم لەم بارەوە کۆکردۆتەوە و لەمەو دوا بۆ ئەو کەسانەی نرخێکی زۆر بۆ رووداوەکانی رابردو دادەنێن پێشنیاردەکەم کە پێرستەکانی خوراوە بخوێننەوە و دوان یان سیان لەو دەستەواژانە کە وەك بیانو وبەلگە هێنانەوە بێ بنەما بە کاری دەبەن هەلبژێرن تا بزانن کە تا ئێستابە هۆی ئەم ئەفکارە پوچ و بێ بنەمایانە چەندە زیانی گیانی و مالّی و جەستەییان پێ براوە . دیاری کردنی چارەسەر دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەوان لەنێوان ئازار و ساریژ ، ساریژ هەلدەبژێرن و لەو گێژاوەی کە بەرۆکی پێ گرتون رزگارتان دەبێت .

دایك و باوکم بەرانبەرم لێپرسراو نەبون . ٥

- دایك و باوك زیاد له راده سنوریان بۆ دانا بوم .

- دایكم زۆر خۆپارێز بو .

- باوكم رۆیشت و به جێی هێشتین .

- باوكم زۆر بیانوگیر بو .

- هەر كەس هەر ناپیاویەك كه توانی بەرانبەرم كردی .

- هیچ كەس هیچی بۆ نەكردوم .

- من تەنیا منالێك بوم .

من منالّی نۆبەری مالّ بوم .

-من پاشەبەرەی خێزان بوم .

- من منالّی نێوەنجی بوم .

- بارودۆخ به راستی دژوار بو .

- بارودۆخی ئێمه به راستی باش نەبو .

- ئێمه له گەرەكی هەژار نشینی شار ژیانمان به سەر دەبرد .

- من له كۆشكێكی گەورەدا ژیانم به سەر دەبرد .

- ئازادیم پێ نەبرا .

- زیاد له راده ئازادیان پێ دابوم .

- بنەماله‌كەمان زۆر مەزهەبی بون .

- له مالّی ئێمه دا كەس گوێی به ئایین و مەزهەب نەدەدا .

- كەس گوێی له قسەكانم نەدەگرت .

- كەس سنوری ژیانی نەدەپاراستم .

- من منداڵی هەڵگیراوەی ئەو مالّه بوم .

کەسە دیار و سەرکەوتوەکان هەمو سەرنج و تەرکیزیان لە زەمانی نێستادایە و روداوە تاڵەکانی رابردو دوای وەرگرتنی ئەزمون لە بیر دەکەن . بۆنمونە داهێنەرەکان و دۆزەرەوەکان هەرگیز نالێن ئێمە عادەتمان وایە ئەو کارە بەم شێوەیە ئەنجام بدەین و ناتوانین گۆرانی تیا بکەین . ئەوان لە ڕابردو تەنیا پەند وەردەگرن و لە کاتەکانی ئێستادا کەڵکی لێوەردەگرن . جێگەی خۆیەتی لێرەدا بە وتەی حەکیمانەی ویلیام شکسپیر ئاماژە بەم کە لە شانۆنامەیکدا دەڵێت : گوێ مەدەنە ئەو بابەتانەی کە هیچ ڕێگایەك بۆ چارەسەر کردنیان نیە چونکە ئەوەی رویداوە ناگەڕێتەوە . کەواتە لە بیر کردنی روداوەکانی رابردو کارێکە کە بۆ بە سەر بردنی تەمەن وەك پێویستیەك دەبێت ڕەچاو بکرێت . بەم لۆژیکە روداوە تاڵەکانی رابردو و دەورانی منالّی کە لە مێشکی ئێوەدا هێلانەیان بەستوە بە هیچ جۆرێك شیاوی بیر لێکردنەوە نین و ئێوە وەك کەسێك کە کردەوەکانی لە ئەنجامی هەڵبژاردنی وشیارانەی خۆیەتی پێویست ناکات برینەکان و روداوەکان بە ڕیندویی لە مێشکدا بهێڵنەوە و ئەم بیر کردنەوە نگەتیڤە کە دەتانتوانی کارێك بکەن و نەتانکرد ، لە تەمەنێکدا پێوەی بتڵێنەوە و هەمو وزە و توانای خۆتانی تیا بە فیڕۆ بەن . کەواتە تورەیی لە خۆتانا بێدەنگ کەن و ڕق و کینەکانیش فەرامۆش کەن و ڕێگە بە عەشق و سۆز مەدەن هەستەکان و گرژیەکانی ئێوە بکەنە ئامرازی دەست . ئەگەر کەسێك ستەمێکی بەرانبەر بە ئێوە کردوە لێی خۆش ببن و ڕۆح و جەستەیی خۆتان لە کوت و بەندی دوژمنایەتی رزگار کەن . بێجگە لەو حاڵەتە قوربانی سەرەکی خۆتانن .

چۆن لە رێگەی گەرانەوە بۆ رابردو دەبنە قوربانی

وەك وتمان تەركیز كردنی مێشك لە سەر ڕق و كینە و تۆڵە سەندنەوە بە هۆی بێ عەدالەتیەكانی رابردو لە لایەنی رۆحی و جەستەیی پیر و پەك كەوتەتان دەكات و توانای پێشكەوتنتان لێدەستێنێت . لەم بەشەدا بە چەن نمونەیەكی باو لەو هۆكارانە ئاماژە دەدەین و رێگە چارەكانیشی بۆ خۆ دەرباز كردن دیاری دەكەین .

هەڵوێستی قوربانیكەر : راكێشانی سەرنجی ئێوە بۆ رووداوەكانی رابردو و رێگرتن لەو كارەی كە دەتانەوێت ئەنجامی بدەن .

هەڵوێستی لاواز : دەست لە سەر دەست دانان و نوقم بون لە نەكرانەكانی رابردو .

هەڵوێستی بە هێز : دەربرینی دەستەواژەی ((من بە هیچ جۆرێك گرینگی بەم بابەتە نادەم و تەنیا بیر لە رێگەیەك بۆ رزگار بون دەكەمەوە .

هەڵوێستی قوربانیكەر : گوێ نەدان بە وتەكانی ئێوە و جەخت كردنەوە لە سەر ئەم خاڵە ((كە دەبوایە ئەم كارەتان بكردایە))

هەڵوێستی لاواز : تەسلیم بون و دەربرینی خەمباری لەوەی كە بە پێی حەز و ویستی ئەوان ئەو كارەتان ئەنجام نەداوە .

هەڵوێستی بە هێزی : بە جێ هێشتنی شوێن گفتوگۆ و تێگەیاندنی ئەم خاڵە كە گوێ نادەن بە رابردو .

هەڵوێستی قوربانیکەر : دەربڕینی دەستەواژەی ((بۆچی ئەم کارەت نەکرد و یان دەبوایە ئەم کارەت بکردایە)) .

هەڵوێستی لاواز : تەسلیم بون ودەربڕینی خەمباری .

هەڵوێستی بە هێز : هێنانەوەی نمونە وەك ئەگەر بمگەرێننەوە بۆ ئەو زەمانەی کە قسەی لە بارەوە دەکەن بە دڵنیاییەوە ئەو کارە دەکەم کە ئێوە دەتانەوێت و یان جەخت کردنەوە لەم خاڵە کە بیر هێنانەوە و سەرنج دان بە رابردو بێجگە لە بە فیرۆ دانی کات ئەنجامێکیتری لێ بە دەست نایەت .

هەڵوێستی قوربانیکەر: دەربڕینی بۆچی ئەم کارەت کرد ویان دەبوایە ئەم کارەت بکردایە ((لە لایەن خۆتانەوە))

هەڵوێستی لاواز : ئێوە بە وتنی ئەم رستەیە ئەسانیتر فێر دەکەن کە ئەوانیش دەتوانن لە بارەی ئەنجامدانی کارەکانی رابردو ئێوە بەنە بەر ڕەگباری پ سیار .

هەڵوێستی نێز : سەر کۆنە نەکردنی کەسەکان بۆ کارەکانی رابردویان کە نیتر لە دەسەلاتی ئێوەدا نەماوە .

هەڵوێستی قوربانیکەر : نیشاندانی ڕەنجان و تورە بون لە ئێوە بە هۆی گردەوەی نابەجێی رابردویی ئێوە .

هەڵوێستی لاواز : گوێ نەدان بە ڕەنجانی کەسی بەرانبەر و بەرگریکردن لە هەڵوێستە هەڵەکەی خۆتان .

هەڵوێستی بە هێز : گەڕان بە دوای هۆی رەنجانەکە ، کردنەوەی بابەتەکە و داوای لێبوردن کردن ئەگەر هەڵەکە لای ئێوەوە بێت .

هەڵوێستی قوربانیکەر : سەرکۆنە کردنی ئێوە بە هۆی ڕوداوێکی ناخۆش کە ئێوەیش تیایدا بەشدار بون .

هەڵوێستی لاواز : بەرگری کردن لە خۆ بە بەکار هێنانی دەستەواژەی وەك ئێوەیش دەتوانن ئەم کارە بکەن .

هەڵوێستی بە هێز : بە جولە و جێگۆرکێکان هاوخەمی خۆتان نیشان بەن و بە بەجێ هێشتنی شوێنی گفتوگۆ بەرانبەرەکەتان حاڵی بکەن کە حەز ناکەن سەرکۆنە بکرێن .

هەڵوێستی قوربانیکەر : گەوردکان بابەتێکیان هەڵسەنگاندوە و ئەو ڕێگا چارەی کە سالانێ پێشو بە کاریان هێناوە پێشنیار دەکەن .

هەڵوێستی لاواز . شەرم کردن و تەسلیم بون لە بەرانبەر بە قسەکانیان .

هەڵوێستی بە هێز : بەو پەری لە خۆبوردویی و هێنانەوەی نمونە گەوردکان تێبگەیینن کە مەجبور نین بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك ڕێگا چارەکانی ئەوان بە کار بێنن .

هەوڵ بەن لە جیاتی بیر هێنانەوەی روداوە ناخۆشەکان تەنیا پەندیان لێوەربگرن هەروەها بەو کەسانەی کە دەیانەوێت بە گەرانەوە بۆ روداوەکانی رابردو ئێوە بکەن بە قوربانی ئەم خاڵە یان تێگەیینن کە هیچ کات نابێنت بە

هۆی بیرەوەریە تالەکانی رابردو یەکترین تاوانبار بکەن و پانتایی ئازارەکان زیاتر بکەن .

بەڵێنێك لە گەڵ ئەندامانی خێزانەکەی خۆتانا ببەستن کە ئەگەر کەسێك لە ناو خێزانەکەدا بیری لە روداوە تاڵەکانی رابردو کردەوە کەسانیتر بە بیر هێنانەوەی بەڵێنەکە لە بڵاو بونەوەی ڕێگری بکەن .

وانیس رودیوار نوسەری ناودار دەڵێت : ئێمە تەنیا چۆنیەتی بیرهێنانەوە فێر بوین بەڵام نازانین چۆن لە بیر بکەین . بە راهێنان لە گفتوگۆ کردن لەو بابەتانەی پەیوەندیان بە رابردوەوە هەیە و بچوکترین گۆرانێکیان تیا ناکرێت خۆتان بپارێزن .

بە درێژایی رۆژ سەرنج بدەنە وشەکان ، رستەکان و بەڵگە هێنانەوەکانی خۆتان ، ئاگادار بن لە گەڵ لادان بەرەو رابردو ڕێ بگۆرن و درێژەی بابەتەکە بۆ زەمانی ئێستا بگەڕێننەوە .

زۆربەی خەڵك باوەریان وایە ئەو کەسانەی کە بونەتە هۆی ئازارو ڕەنجانیان دەبێت سزای تاوانەکەیان وەربگرن لە کاتێکا سەرنجدان بە ناعەدالەتیەکانی رابردو ، برین و ئازارە ڕۆحیەکان زیاد دەکات و دەیانکاتە هۆکارێکی بە هێز بۆ قوربانیکردن .

کەواتە هەر ئەمرۆ بە ناردنی نامە یان پەیوەندیەکی تەلەفۆنی لێ خۆش بونی خۆتان لەو کەسانەی بە جۆرێك ئازاریان داون رابگەینێن و ڕێگە مەدەن ڕق و تۆڵە سەندنەوە زیاتر لەوە بتانکاتە گاڵتەجار . ڕوبەرو ببنەوە و بە پشت بەستن بەو چارەسەرانەی لەم بەشەدا ئاماژەی پێدرا هەوڵەکان بۆ قوربانی کردنی خۆتان پەك بخەن .

بەشی چوارەم

خۆدەرباز کردن لە داوی بەراوەرد کردن
لە دنیایی مرۆڤەکاندا بەراوەرد کردن مانایەکی نیە

خۆ دەربـاز کردن لە داوی بەراوەرد کردن

پرسیار :

١- ئایا بە شێوەیەکی گشتی حەز دەکەن لەو کەسە بچن کە زۆر بە جوانی دەزانن ؟

٢- ئایا زۆربەی کاتەکان حەز دەکەن بزانن کە کەسانیتر چۆن وەلأمی پرسیاری ئەو تاقی کردنەوەیان داوەتەوە کە ئێوە پێشتر وەلأمتان داوەتەوە ؟

٣- ئایا بۆ وەسف کردنی خۆتان وشەیی ئاسایی و نێوەنج بە کار دەبەن ؟

٤- ئایا منالەکانتان فێر دەکەن ببنە هاورەنگی کۆمەلگا و کارێك ئەوان نایکەن ئەمانیش خۆی لێ بە دور بگرن ؟

٥- ئایا چاوەروانیتان لە دەوروبەر هەیە وەك ئێوە هەڵس و کەوت بکەن ؟

٦- ئایا رژدی بە پێشکەوتنی کەسانیتر دەبەن ؟

٧- ئایا دەسکەوتەکانی کەسانیتر بە پێی بنەما و ئەساسی مەبەستەکانی خۆتان جێگیر دەکەن ؟

٨- ئایا لە بەرانبەر ئەم رستەیە کە ((ئەم رەوشە بە بێ جیاوازی بۆ هەموان بە کار دەبرێت))تەسلیم ددبەن ؟

٩- ئایا بۆ هەڵبژاردنی جل و بەرگ ، جلۆ بەرگی کەسانیتر دەکەن بە پێوانە؟

وەلامی بەڵێ بۆ هەر کان لەو پرسیارانەی سەرەوە ، پێوانەیەکە بۆ نوقم بون و رۆچونی ئێوە لە داوی بەراوەرد کردن و نیشانی دەدات کە تا چ رادەیەك ژیانتان بە پێی بەراوەرد کردن نە گەڵ کەسانیتر دەبەن بەرێوە . بە شێودیەکی گشتی هەڵسەنگاندنی خۆتان بە کەسانیتر ئەوە دەسەلێنێت کە باوەرتان بە خۆتان نیە و توشی جۆرێك لە خۆ بە کەم زانین بون . لە راستیدا کەسانێك کە توشی نەخۆشی خۆ بەکەم زانین بون و خۆیان بە بچوك و ناتەوان دەناسێنن تەنیا لە رێگەی لاسایی کردنەوەی ژیانی کەسانیتر چۆنیەتی ژیانی خۆیان دیاری دەکەن . بۆ رزگار بون لە داوی لاسایی کردنەوە و بەراوەرد کردن پێویستە کە لە گەڵ بە هێز کردنی باوەرتان بە خۆ لە رێگە چارە دیاریکراوەکانی ئەم کتێبە کەڵك وەربگرن . ئەم خاڵەتان بیر نەچێت کە ناتوانن لە گەڵ وێك چونتان بە کەسانیتر کەسایەتی خۆتان روناك دەربخەن .

زۆربەی کەسەکان بە ئاماژەدان بە شتی وەك یاسای ژیان ، زۆرینە ، ئیستاندارد و هاوتایی بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك لاسایی کەسانیتر دەکەنەوە. بە هەڵە تێنەگەن مەبەستم پێشنیاری ناهاوتایی نیە تەنیا دەمەوێت ئەم خاڵەتان بیر بخەمەوە لە هەڵبژاردنی رێرەوی ژیانی خۆتان سەربەخۆبن و کۆنترۆڵی بارودۆخ لە دەست مەدەن . ئەو کەسانەی چاوەرێن بە پێی ویست و حەزی ئەوان هەڵس و کەوت بکەن بەردەوام بە ناساندنی کەسانێ کە پێشتر چاویان لەمان کردوە ئێوە بەرەوە هەڵەتەکانی بەراوەرد کردن دەبەن . دەنەدەنەی ناوەکیش هۆکارێکی بە هێزە کە ئێوە بۆ دۆزینەودی نمونەیەکی گونجاو بکەونە داوی لاسایی کردن و بەراوەرد کردن .

ئێوە تەنیا تایبەت بە خۆتانن

یەکەم هەنگاو بۆ خۆپاراستن لە بەراوەرد کردن سەرنجدانە بەم راستیە کە ئێوە لە هەر بوارێك لە دنیا تایبەت بە خۆتانن و هیچ کەس لە روی تایبەتمەندیەکانی روخسار و ناخ هاوشێوەی ئێوە نیە . بە تێگەشتن لەم راستیە بەم خاڵەیش دەزانن کە لە هەڵبژاردنی جۆری کار نابێت کوێرکوێرانە لاسایی کەسانیتر بکەنەوە .

لە کۆمەڵگا جیاوازەکان ئەو کەسانەی کە پابەندن بە خو و رەوشت و هەڵس و کەوتی تایبەت بە خۆیان بەردەوام هەرەشەیان لێدەکرێت و ئەو کەسانەی کە بە سادەیی دەبنە هاوتای کۆمەڵ و پشت دەکەنە هێز و بەهاداری خۆیان پێشوازیان لێدەکرێت . لە کاتێکا بە لێکۆلینەوە و پیاچونەوەی مێژو ئەم خاڵەمان بۆ روون دەبێتەوە کە زۆربەی کەسە دیارەکان پشتیان بە تایبەتمەندیە تایبەتیەکانی خۆیان بەستوە و توانا ناوەکەیەکانی خۆیان بۆ هاوتایی و خۆ یەك خستن لە گەڵ کۆمەڵ لە ناو نەبردوە .

بە زۆری لە زانکۆکان و هەمو شوێنەکانی فێر کردن و پەروەردە کردن بە بەکارهێنانی بیرۆکەی (خوارو ونێوەنج) پلەی خوێنکاران هەڵدەسەنگێنرێت بەم جۆرەیش بۆ هەڵسەنگاندنی تایبەتمەندیە ئەخلاقیەکانی خەڵك لە رەوش و کەرەسەکانی بەراوەرد کردن کەڵك وەردەگیرێت . فرێدریك کرین گانی خۆی وتویەتی : ئەو کەسانەی ژیانێکی نێومنجیان هەیە لەگەڵ ژیانی

بژی و مەمرەدا یەك دەگرنەوە و بەردەوام بە هاوتایی لە گەڵ کۆمەڵگا بە خۆ ڕێکخستن لە گەڵ کەسانیتر هەست بە ئارامی و ڕەزامەندی دەکەن .

ئێوەیش دەتوانن لە گەڵ زەختە کۆمەڵایەتیەکان کە لە هەر لایەکەوە دەوریان گرتون و بیر هێنانەوەی بەردەوامی دەوروبەر بۆ خورێکخستن لە گەڵ کۆمەڵگا ، فکر و کاری خۆتان ئازادانە هەڵبژێرن و پەیوەست بەو بەهایانەوە بن کە بە وردی بیرتان لێکردۆتەوە .

بۆ ئەوەی بە بەهێزی لە بەرانبەر داوی قوربانیکەران خۆڕاگری بکەن دەبێت بزانن بۆچی لایەنی بەرانبەر ئێوە بۆ لاسایی کردنەوەی نمونە باوەکان و دیارەکانی ناو کۆمەڵگا هان دەدات و چۆن دەیەوێت لەم چەکە بۆ زاڵ بون بە سەر ئێوەدا کەڵك وەربگرێت .

تەنیایی بون

ئێوە لە چۆنیەتی هەست و سۆز تەنیا و بێ هاوتان جا چ لە ناو کۆمەڵێکی ١٠٠ هەزار کەسیدا بن و یان لە گەڵ تاکە کەسێکدا سەرگەرمی وت وویژ بن . بونی مرۆڤایەتی ئێوە بە دڵنیاییەوە لە گەڵ ئەفکار و هەستەکانی تایبەت بە خۆتان تێکەڵاو و یەکیان گرتوە .

ئێوە بە پێی روانگەی خۆتان هەست بە تەنیایی خۆتان دەکەن . ئەم جۆرە بیر کردنەوە رەنگە لە لایەنی هەستەوە ئازاد یان بتانخاتە گێژاوێکی ناوەکیەوە . کەس ناتوانێت بێ وەرگرتنی مۆڵەت لە ئێوە بێتە ناو سنوری تەنیاییتانەوە .

بەراوەرد کردنی خۆتان لە گەڵ کەسانیتر

بەراوەرد کردن نەخۆشیەکی باو بەربلاوە . داب و نەریتی ئێمە فێرمان دەکات کە بۆ دیاری کردنی ئاکار و کردەوەکانمان پەیوەست بە هەستەکان و پێگەکانی دەوروبەر لە ژێر کۆنترۆڵی سەرچاوەیەکی دەرەکیدا بین . لەم روەوە بەراوەرد کردن بنەمای لێکۆڵینەوەی ئێمە وحوکم مان بە سەردا دەکات ، بە بەراوەرد کردنی خۆمان لە گەڵ کەسانیتر لە رادەی توانایی و زانیاریەکانی خۆمان بە ئاگا بین و هاوسەنگی رۆحی ، راکێشان ، بەهاداری و سەرکەوتنی خۆمان لە گەڵ کەسانیتردا هەڵسەنگێنین . رەنگە تا ئەو شوێنە برۆینە پێش کە هەمو بوارەکانی ژیانی خۆمان بە پێی بنەما و ئیستاندارد کۆمەڵایەتیەکان هەڵسەنگێنین . بەڵام لەم رێگەدا خاڵێکی گرینگ لە بیر دەکەین ئەوەیش ئەوەیە کە لە بەها مرۆڤایەتیەکانی خۆمان دور دەکەوینەوەو رەزامەندی ناخی خۆمان لە بەرچاو ناگرین . کەواتە بەراوەرد کردنی خۆمان لە گەڵ کەسانتیر کارێکی ترسهێنەرە کە بە دڵنیاییەوە دەبێتە هۆی قوربانی بونتان چونکە لەم بارودۆخەدا مرۆڤ پاڵ بە تایبەتمەندیە تایبەتیەکانی خۆیەوە دەنێت و لە رێگەی سەرچاوە دەرەکیەکانەوە بەرەو پێش دەروات . بەراوەرد کردن لە گەڵ کەسانیتر هاندەر و هەڵخەڵەتێنەرە چونکە رێگای تاقی گراوی کەسانیترە کە تا رادەیەك دەستەبەر کراوە و چاڵ وچۆڵەکانی ناسراوە . بێجگە لەمە هەوڵەکانی ئێمە بۆ وێك چونمان بە کەسانیتر بە رواڵەت پێگەی ئێمە دەباتە سەر . هەڵبەتە هەندێ جار شێوەی کارو ژیانی ئێوە و کەسێکیتر بە رێکەوت وەك یەکە کە لێرەدا ناتوانین رەخنەی لێبگرین . بەڵام ئەگەر مەجبور بن بۆ جێبەجێ کردنی بچوکترین بەشی ژیانی خۆتان لاسایی

کەسانیتر بکەنەوە و بێ لێکۆڵینەوە لە بەڵگە هێنانەوەکانی ئەوان کوێرکوێرانە بەراوەردی بە خۆتان بکەن بە دڵنیاییەوە کەوتونەتە داوی بەراوەرد کردن لە گەڵ کەسانیتر . لە هەمان کات ئەمە بەو مانایە نیە بۆ خۆپاراستن لە داوی بەراوەرد کردن هێلێکی سور بە سەر شێوە و چۆنیەتی ژیانی کەسانیتردا بێنن و ببنە کەسێکی ناهاوتا و ناسازگار . چونکە لەم بارودۆخەیشدا توانای هاوسەنگی و خۆڕێکخستنی خۆتان لە دەست دەدەن و لە لایەکیکەوە گیرۆدەی ئەو داوە دەبن . خۆ پاراستن لە داوی بەراوەرد کردن بەو مانایە کە باوەر بە وشیاری و توانا شاراوەکانی ناخی خۆتان بکەن و لە گەڵ رێنمایە دەرونیەکانی کەسایەتی خۆتان راوێژ بکەن .

یەکەم هەنگاو بۆ خۆ پاراستن لەو داوە ئەوەیە کە لە کاتی بەکار هێنانی دەستەواژە بەراوەردیەکان دەس بەجێ بە خۆماندا بچینەوە و لە درێژەدانی قسەکەمان چاو بپۆشین . جێی خۆیەتی لێرەدا ئاماژە بەم خاڵە بکەین کە بە هێزی لە وازهێنانی عادەتە نابەجێکان بە خاڵی سەرەکی و بنەڕەتی دەژمێردرێت .

رزگار بون لە داوی بەراوەرد کردن

جیاواز لە عادەتێکی نابەجێ ، بەراوەرد کردنی خۆتان لەگەڵ کەسانیتر ئاسانە . بە پێچەوانەوە ڕێگرتن لەو بەراوەرد کردنەی لە لایەن کەسانیترەوە ئەنجام دەدرێت دژوارە وەك لەمەپێش ئاماژەی پێدرا زۆر لە کارکەرانی دەزگا و دامەزراوە حکومیەکان لە هەڵس و کەوت لە گەڵ ئەو کەسانی سەردانیان دەکەن ئەم ڕەوشە بە کار دێنن و دەیانکەن بە قوربانی . ئەم کەسانە بۆ بەڵگە

هێنانەوە و قەناعەت پێکردن دەڵێن : بۆ جێبەجێ کردنی سیاسەتەکانی سازمان یان دامەزراوەکە دامەزراون و بیرورای تایبەتی خۆیان لەم شوێنەدا هیچ کاریگەریەکی نیە هەر بۆیە رستەی وەك ئەوەی لە خوارەوە دەیبینن بە کار دەهێنن :

- سەرنج بدەنە ئەو ژنە بزانن بە هیچ جۆرێك گلەیی ناکات .

- ئێمە هەمومان بەم شێوەیە هەڵس و کەوت دەکەین .

ئەم رێگایە تەنیا تایبەت بە لێپرسراوانی دەزگا و دامەزراوەکان نیە . ئەم چەن نمونەی خوارەوە راستی قسەکانی ئێمە دەسەلێنن :

کاتێك چاك بۆ نان خوردن چو بۆ چێشتخانەیەك ، میواندارەکە ئەوەی بۆ لای مێزێکی بچوك لە نزیکی دەرگای چونەدەرەوە رێنوێیی کرد . بەردم مێزەکەی چاك شوێنی وەستان و هات و چۆ و قەربالّغ بو و لە لایەکیتر دەسکی دەرگاکە بەردەوام نزیك بو لە بەرکەوتنی بە سەر چاك ، بای ساردکەرەوەکەیش راستەوخۆ بەردەم و چاوی چاك دەکەوت . هەر بۆیە بە میواندارەکەی وت کە بە باشی دەزانێت لە سەر مێزێکی تر ((کە نزیك بو لە مێزەکەی خۆیەوە)) دانیشێت بەڵام میواندارەکە وتی ئەو مێزە تایبەتە بەو کەسانەی لە یەك کەس زیاترن . بەڵام کاتێك چاك سوربونی لە سەر داواکەی نیشان دا میواندارەکە بە ئاماژە بە پیاوێك کە لە شوێنێکی هاوشێوەی شوێنەکەی چاك دانیشتبو ، کرد و وتی : سەیری ئەو پیاوە بکەن ، بچوکترین گلەییەکی نیە .

لە راستیدا حەق بە میواندارە کە بو . پیرە پیاوێك لە کاتێکا راستەوخۆ پای ساردکەرەوەکە لە دەم وچاوی دەدا خەریکی خواردنی چێشتەکەی (کە

وەك دەمی مردوی لێهاتبو) بو و لەم بابەتەیش گلەیی نەبو . چاك وتی : مەبەستی من گلەیی و داوا نیە تەنیا دەمەوێت ئەو چێشتەی كە پارەی پێدەدەم لە شوێنێكی باشدا بیخۆم ئەگەر داواكەی من بە نابەجێ دەزانن با لە گەڵ بەرێوبەری چێشتخانەكەدا قسە بكەم .میواندارەكە لە وەلأمدا وتی بەرێوبەرەكە لێرە نیە . ئەگەر چاك لەم بارودۆخەدا بە هاوار كردن و جنێودان چێشتخانەكەی بە جێ بهێشتایە یاریەكەی دۆراندبو هەربۆیە بریاری دا كە بە گالتە وانیشان بدات كە خەرێكە دەبورێتەوە . ئەو بۆ جارێكیتر داوای لە میواندارەكە كرد بە شێوەیەكی عاقلأنە هەلس و كەوت بكات ، بەلأم دوای گوێ نەدانی میواندارەكە بە ئارامی دەستەكانی دەستیان بە لەرزین كرد و شێوەیەیك نائاسایی بە خۆوە گرت . میواندارەكە دوای بینینی ئەم حالەتەی چاك شلەژاو وتی : بەرێز چی پێشهاتوە ؟ چاك بە دەنگێكی لەرزۆك وتی هەر كاتێك لە گەڵ بارودۆخێكی وادا روبەرو دەبمەوە وام لێدێت. لەم كاتەدا بەرێوبەری چێشتخانەكە پەیا بو كە بە میوانداری چێشتخانەكەی دەوت : ئالیس بۆ خاتری خوا واز بێنە .

وەك بینیتان بۆ خۆ پاراستن لە قوربانی بون بێ بە كارهێنانی جنێو و ئازار دانی میواندارەكە دەورێكی گێراو بەو مەبەستەی كە دەیویست گەشت و بەو پەری ئارامیەوە تامی لە چێشتەكەی خۆی وەرگرت .بە نمونەیەكیتر كەلە گۆڤاری تایمدا بلأو ببویەوە ئاماژە دەدەین :

خاتو جۆی ماكیو بۆس داوای لە بەرێوبەرەكەی كرد كە موچەی مانگانەكەی تا ٤٣ هەزار لە مانگێكا زیاد بكات . بەرێوبەرەكە وتی :"سەیركە خاتون من دوای ١٦ سالْ كار تەنیا ٤٤ هەزار دولار وەردەگرم . ئەگەر جودی

لۆژیکی بەڕێوبەرەکەی قبوڵ بکردایە دەکەوتە داوی بەراوەرد کردنەوە و لەو مانگانە عادیلانە بێ بەش دەبو . هەندێ کات بەڕێوبەران و لێپرسراوانی دەزگا و ڕێکخراوەکان بۆ قەناعەت پێکردنی کەسانێتر ئەم ڕێگایە بە کار دەهێنن . سەرنج بدەن نمونەیەکیتر :

جان لە حەوزی ئەو هۆتێلەی کە تیایدا بو سەرگەرمی مەلە کردن بو . تابلۆیەك لای حەوزەکە هەڵاواسرا بو کە یاری کردن بە تۆپ و ئاوپرژاندنی بۆ دەرەوەی حەوزەکە یاساخ کردبو . ئەمە لە کاتێکا بو بۆ ڕێگرتن لە ساردبونەوەی گەرمای ئاوەکە سەروی ئاوەکە بە تۆپی پلاستیکی داپۆشرابو . کاتێك چەن منالێك کە هیچ پەیوەندیەکیان بە جانەوە نەبو دەستیان بە یاری کردن بە تۆپەکان و ئاوپرژاندن کرد ، لێپرسراوی حەوزەکە هاتە پێش و داوای لە جان کرد تا نەیێلێت منالە کان یاری بکەن . جان لە گەڵ ئاماژەدان بەوەی کە بیرهێنانەوەی یاساکانی هۆتێل کاری ئەو نیە وتی باوەری بەو یاسایە نیە و وابیر دەکاتەوە کە حەوزەکە شوێنێکی باش بۆ یاریکردنی منالانە ، جگە لەمە منالەکان بە یاری کردن نەبونەتە ئەرك بۆ کەس وئەو ئەگەر دەیەوێت منالەکان بێدەنگ بکات باشتر وایە خۆی ئەو کارە بکات . لێپرسراوی حەوزەکە بە جۆرێك هەڵس و کەوتی دەکرد وەك بڵێی ئەرکی سەر شانی جانە لە بێدەنگ کردنی منالەکان یارمەتی بات . بەڵام جان بە زرەنگی نەچوە ژێر کاریگەری لێپرسراوەکە و لێپرسراوەکە خۆی ئاگاداری دا بە منالەکان . جان دوای ئەوەی هەستی کرد کە منالەکان بونەت ئامرازی دەست سەردانی بەڕێوبەری هۆتێلەکەی کرد و یاساکانی پەیوەندیدار بە حەوزەکە و هەڵس و گەوتی لێپرسراوەکەی بە نابەجێ دایە قەڵەم و وتی : ئەگەر بریار بێت

ئێوە لە جێبەجێ کردنی ئەم یاسایانە بەردەوام بن من لەم هۆتێلەدا نامێنمەوە . زۆرن ئە هۆتێلانەی لە گەڵ میوانەکانیانا هەڵس و کەوتی گونجاویان هەیە دەتوانم بۆ یەکێك لەوانە بچم . لە کۆتاییدا بەڕێوبەرەکە قەناعەتی کرد و دەستوری بە لێپرسراوەکە دا لە گەڵ هێنانە خوارەوەی تابلۆ کە هەڵس و کەوتی لە گەڵ میوانەکانی هۆتێلدا باش بکات . ئێوەیش لە کاتی سەردانتان بۆ فرۆشگا یان هۆتێل و یان هەرشوێنێکیتر ئاگادار بن کە لێپرسراوەکان بە داوا نابەجێ و ناعەقلانیەکانی خۆیان نەتانکەن بە ئامرازی دەست .

یەکێکیتر لە فێڵی کەسانی دەسەلاتخواز ئەوەیە کە دەڵێن پێش ئێوە پیاوێك...

ئەگەر ئێوە رەخنە لە حسێبی دەزگایەك بگرن دەس بەجێ لە بارەی کەسێکەوە قسەتان بۆ دەکەن کە لە دوای رەخنە ناچار بوە دوبەرانبەر ئەو برە پارە بدات . ئەگەر لە چێشتخانەیەکدا گلەییتان لە شوێنەکەی خۆتان هەبێت ، ئاماژە بە کەسێك دەدەن کە مێزەکەی لە سوچێکی دەرگای چونەدەرەوە دایە و گلەییش ناکات . ئەگەر گلەیی لە درەنگ بە دەست گەشتنی شتێك بکەن بە جۆرێك کە حەق بەوانە دەڵێن : شانست هێنا ، فلانی چوار مانگە چاوەرێە . مەبەستی ئەم کەسانە ئەوەیە کە کە لە داوای ئێوە بۆ هەڵس و کەوتێکی گونجاو هەستی گوناح و تاوانباری لە ئێوە دا دروست بکەن و مەجبورتان کەن دەست هەلگرن ولە گەڵ بەرژەوەندیەکانی ئەواندا یەك بگرنەوە .

ئێوەیش لە پۆستی لێپرسراو یان بەرێوبەری دەزگایەك ئاگادار بن بە جێبەجێ کردنی یاسا وشکەکان گالتە بە خەڵك نەکەن و ژیانیان لێ تاڵ مەکەن . ئاسایی بەم و بەو بڵێن لە بەرانبەر بە یاساکان و رێساکاندا بێ دەسەلاتن .

ئەگەر ئیمرسۆن لە سەردەمی ئێمەدا لە ژیاندا بوایە بۆ ئەو کەسانەی بێجگە لە جێبەجێ کردنی یاسا وشکەکان و بەراوەرد کردنی کەسانێتر کارێکێتر نازانن دەیوت : خو و سروشتی هەر کەسێك جوانیەکی تایبەتی هەیە و هەر کەس شێوەکاری تایبەت بە خۆی هەیە . مرۆڤی راستی هیچ کات جێبەجێ کەری یاسا وشکەکان و بێ بنەماکان نیە .

ئەگەر کەسە دەسەلاتخوازەکان ئەم لۆژیکە وەربگرن هیچ کاتێك بۆ جێبەجێ کردنی یاسا وشکەکان هەنگاو هەڵناگرن . کەسانێك کە هەوڵ دەدەن بە جێبەجێ کردنی یاساکان خۆیان بە گرینگ دابنێن بە زۆری حەزیان لە پیشەی بەرێوبەریە . بەڵام ئەوە بەو مانایە نیە لێپرسراوانی دەزگاکان لە کاتی جێبەجێ کردنی داواکانیان کەسایەتی راستەقینەوە تایبەتی خۆیان نیشان بدەن . لە لایەکیتر زۆرن ئەو کەسانەی کە بۆ وەرگرتنی ئەزمون یان بۆ بڕ کردنەوە پێداویستیە مالیەکان ڕو دەکەنە ئەم پیشەیە و هەر بۆیە بەهای راستەقینەی و شاراوەی خۆیان تێکەلاو بە جێبەجێ کردنی یاسا و رێسا وشکەکان و یان چارەسەرەکانی پیشەکەی خۆیان ناکەن . ئەم کەسانە بە باشی دەزانن لە چ کاتێك یاساکان جێبەجێ بکەن و چ کاتێك پێویست بە یاسا ناکات

ماوەیەك بەر لە ئێستا لە کاتی تێپەر بون بە شەقامێك ، پاسەوانی فوتابخانەیەك کە بۆ تێپەر بونی منالەکان بۆ ئەو بەری شەقام ترۆمبێلەکانی

ڕادەوەستان ، سەرنجی ڕاکێشام . ئەو لە کاتی نزیك بونەوە قەرەبالغی تڕۆمبێلەکان بەردەمیانی دەگرت و منالّەکان دەپەراندەوە ، لە کاتێکا کاتی شەقامەکە چۆڵ بو ئەو منالّەکانی وەستاندبو .ئەو نمونەی کەسێکی دەسەلاّتخواز بو کەدەیویست دەسەلاّتەکەی نیشان بدات و بەهای شاراوەی خۆی بە جۆرێك هەڵسەنگێنێت . بە روالّەت تەنیا هونەری ئەو بۆ جێبەجێ کردنی دەسەلاّتەکەی ئەوەبو کە بە بێ هۆ ڕاگرتنی تڕۆمبێلّەکان گالّتە بە شۆفێرەکان بکات . هەندێ کەس هەر ئەوەندەی هەست بکەن دەتوانن بە دەسەلات خوازی خۆیان بە گرینگ نیشان بدەن لەم ڕێگادا لە هیچ هەوڵێك دڕێغی ناکەن . بۆ نمونە ئەگەر بە پاسەوانی سەرەوە بڵێیت بۆچی بە بێ هۆ تڕۆمبێلّەکان ڕادەگریت دەڵێت : هەمو خەڵك دەوەستن و گلەیشیان نیە ، کێشەکە لە خۆتانەوەیە . ئایا منالّەکانتان خۆش ناوێت . ئەو بە بەراوەردی ئێوە لە گەڵ کەسانیتر و ئاماژە بە هەندێ بەلگەی پڕوپوچ بابەتەکە بە لاڕێدا دەبات و دەتانکات بە ئامرازی دەست .

داوەکانیتر لە بەراوەرد کردن

دەستەواژەکانی خوارەوە بۆ بەراوەرد کردنی کەسەکان لە گەڵ کەسانیتر و قوربانی کردنیان بە کار دەبرێت :

- بۆچی لە ..... ناچی ؟

بە بەکارهێنانی ئەم دەستەواژەیە کەسی دەسەلاّتخواز هەوڵ دەدات شێوەی کارەکەتان نگەتیف بکات و ئێوە بە لاسایی کردنەوەی خۆی مەجبور بکات .

ئەم رەوشە کاریگەرە بە زۆری لە لایەن سەرۆکەکان و بەڕێوبەرەکان بۆ کۆنترۆڵ کردنی کەسانی ژێر دەست بە کار دەبرێت .

- کەس تا ئێستا گلەیی نەبوە .

بە بەکار هێنانی ئەم دەستەواژەیە کەسی دەسەلاتخواز دەیەوێت ئێوە بۆ هێواش بونەوە و واز هێنان لە داواکەتان مەجبور بکات .

- راستی ئەگەر خەڵك هەمویان بیانویستایە لە ئێوە بچن ، چی دەبو ؟

بە بەکارهێنانی ئەم دەستەواژەیە کەسی دەسەلاتخواز دەیەوێت لایەنی بەرانبەر تێگەینێت کە زیاتر لەوە هەراو هاوار نەکات و لە سەر داوا نابەجێ کەی خۆی سور نەبێت . بە داخەوە زۆربەی خەڵك بۆ بەرگری کردن لە مافەکانیان سور نین و ئەگەر سوربونایە دنیا شوێنێکی باشتر بۆ ژیانی مرۆڤ دەبو و دەستەواژەی ئەگەر هەمو بیان ویستایە وەك ئێوە بن چی دەبو مانا و گرینگی خۆی لە دەست دەدا .

- بەوەی هەتە شوکر بە و قەناعەت بکە .

دەسەلاتخواز دەیەوێت بە بەکارهێنانی ئەم دەستەواژە ، شیاوبونی ئێوە بۆ وەرگرتنی داواکەتان بکاتە شتێکی نابەجێ و بە دروست کردنی هەستی گوناح لە ئێوە پاشەکشەتان پێبکات .

- بڕوانە چیت کرد ، تو تەنیا دەبیتە هۆی سەرشۆری و شەرمەزاری .

به بەکار هێنانی ئەم دەستەواژە دەسەلآتخواز بەرانبەرەکەی تاوانباردەکات و ئەو بە شیاوی سزادان دەزانێت . ئەگەر بەرانبەرەکەی خۆی بدۆڕێنێت و پاشەکشە لە هەڵوێستەکانی خۆی بکات بە ئاسانی قوربانی دەکرێت . ئەم رەوشە زیاتر لە لایەن دایك و باوك وگەورەکان لە بەرانبەر بە منالّەکان بە کار دەبرێت و مەبەست لێی ئەوەیە کە قسەی گەورەکان بە گرینگتر دابنرێت بێ لە بەرچاو گرتنی ئەم خالّەی کە منالّ توانای باوەر بە خۆ بون لە دەست دەدات .

- بۆ ناتوانی وەك براو خوشکەکانت بیت ؟

زۆربەی دایك و باوکەکان منالّەکانی خۆیان بە براو خوشك یان هاوتەمەنەکانی خۆیان بەراوەرد دەکەن و بەم جۆرە توخمێکی سەرشۆری و بچوکی لە مێشکی منالّەکاندا دەچێنن و گەورەیی و توانای گەورە بونی منالّەکان لە ناو دەبەن . لە راستیدا ئەگەر چاوەرێ بن کە منالّ وەك هاوتەمەنەکانی خۆی هەڵس و کەوت بکات هەستی تایبەت بە تایبەتمەند بونی خۆی کە یەکێکە لەتایبەتیە سروشتیەکانی مرۆڤە لە بیر دەکرێت . وەك وتمان هەر مرۆڤێك بۆ خۆی بونەوەرێکی تایبەت و دەبێت بە پێی تایبەتیەکانی خۆی هەڵس و کەوتی لە گەڵدا بکرێت .

- ئەوان دەیانەوێت کارەکان بەم جۆرە بچێتە پێش .

ئەوان ئەم کارەی ئێوە بە رێگە پێدراو نازانن، ئەوان ئەم کارە بەم شێوەیە ئەنجام دەدەن .... کەسی دەسەلآتخواز بە بەکارهێنانی ئەم دەستەواژەیە

دەیەوێت بیروراکانی بە سەر ئێوەدا بسەپێنێت . ئەگەر نەتوانێت مەبەست لە وشەی (ئەوان) بە جوانی رونکاتەوە دڵنیا بن کە تەنیا دەیەوێت ئێوە بخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیەوە .

- من لایەنگیری لە دەستورەکانی خوا دەکەم .

زۆرن ئەو کەسانەی کە خواستەکانی خۆیان پەیوەست دەکەن بە دەستورە خواوەندیەکان و لەم رێگەوە دەتانکەن بە قوربانی . رۆژنامەی میامی هرالد لە ژمارە ١٢ سپتامبەری ١٩٧٦ لە خۆگری بابەتێکی سەرنج راکێشە لەم بارەوەیە : راهێنەری یەکێك لە تیپەکانی تۆپی پێ لە تازە کردنەوەی رێکەوتنامەکەی بۆ راهێنانی تیپەکە دەستی کێشایەوە و وتی : من ناتوانم هەمو ژیانم بەم بە تۆپی پێ ، خوا بۆ ئەو کارە منی دروست نەکردوە .

لە خوارەوە بە چەن نمونە لە داوی بەراوەردکەران و چۆنیەتی [illegible] نەوەیان ئاماژە دەدرێت :

★ ئەگەر کەسی دەسەلاتخواز هەوڵیدا بە ئاماژەدان بە پەچە کرداری کەسێك کە پێشتر لە لایەن ئەوەوە قوربانی کراوە هەڵس و کەوتی خۆی بە شتێکی عەقڵانی و بەجێ لە قەڵەم بدات ، لە گەڵ زاڵ بون بە سەر مێشکی خۆتانا گوێ لە قسە ناعەقڵانیەکانی مەگرن ، هەروەها ئەگەر ویستی بە ئاماژەدان بە کۆمەڵێك کە لە جێبەجێ کردنی کارێك دوری دەکەن بیەوێت

ئێوەیش لە ئەنجامدانی ئەو کارە دور بکاتەوە ، پێی بڵێن : کردەوەی کەسانیتر هیچ پەیوەندیەکی بە ئێوەوە نیە .

* هەر کاتێك لە کاتی گفتوگۆ کەسێك ئێوەی لە گەڵ کەسێکیتر دا بەراوەرد کرد ، قسەکەی پێ بپچرن و بێ شەرمانە پێی بڵێن : من هیچ کام لەو کەسانە نیم و ناتوانم وەك ئەویش وابم . هەر ئەوەندە دەسەلآتخوازەکە هەست بە بەهێزی و سوربونی ئێوە بکات لە هەوڵە ناکامەکانی خۆی دەس هەڵدەگرێت .

* بەردەوام لە وتەکانتان لە گەڵ دەسەلآتخوازەکان بە وشەی ((ئێوە)) دەست پێبکەن ، بۆ نمونە بڵێن ئێوە دەتانەوێت من وەك فلآن کەس بم ؟ یان ئێوە وابیر دەکەنەوە کە من وەك ئەوان بیر بکەمەوە ؟ ئەم جۆرە روبەرو بونەوەیە نیشان دەدات کە ئێوە لە مەبەستەکانی تێگەشتون . رستەکانی سەرەوە بە شێوەیەکی سەرسورمان بە کار بەرن و وا نیشان بدەن چۆن وێراویەتی ئاوا بیرێك بکاتەوە ؟

* ئەگەر هەوڵەکانتان بۆ زاڵ بون بە سەر کەسە دەسەلآتخوازە کە بێ ئەنجام بو ، گوێ لە وتەکانی کەسی دەسەلآتخواز و بەراوەردەکانی مەگرن . ئەگەر هۆکارەکەی پرسی بڵێن کە زۆرتان هەوڵدا کە ئەو واز لە خراپ کەڵك وەرگرتن بە هۆی بەراوەرد کردنەوە بێنێت و چونکە ئەویش سورە لە سەر داواکەی بریارتان داوە کە پەچە کردار لە خۆتان نیشان نەدەن .

* تەکنیکەکانی بەراوەرد کردن بە کار بێنن و بڵێن ئێوە ئاماژەتان بە خاتونێکدا کە گلەیی لە مانگانەکەی نەبو بەلام منیش مکانیکێك دەناسم کە مانگانەکەی زۆر عادیلانەترە و یان بڵێن : گەر دەتانوێت منیش وەك ئەو گەسە وابم کە بە نمونە هێناتانەوە ، حەز دەکەم ئێوەیش وەك ئەو فرۆشیارە وابن کە هەفتەی پێشو روبەروی بومەوە و بەم جۆرە کەسی دەسەلآتخواز لە ئەفکارەکەی خۆی پاشگەز دەبێتەوە .

* بارودۆخی خۆی بیر بێننەوەو بڵێن ئێوە لە روی تورەییەوە دەتانەوێت من لە گەڵ کەسێکا بەراوەرد بکەن کە بە هیچ جۆرێك کارەکەیم بە دڵ نیە . ئەم دەستەواژانە وا نیشان بدەن کە ئێوە بە بەهێزی قسە دەکەن و خوازیاری پەیوەندیەکی عادیلانەن .

* لە گفتوگۆ کردن لە گەڵ لێپرسراوە کەم دەسەلآتەکانی دەزگاکان کە بە روالەت ناتوانن هیچ یارمەتیەکتان بدەن خۆتان بە دور بگرن . گفتوگۆی زیاتر لە گەڵ ئەواندا کاتەکانتان دەکوژێت و کێشەکانتان زیاد دەکات . ئەگەر لە کاتی گفتوگۆ کردن لە گەڵ دوکتورێك یان باج وەرگرێك، پارێزەرێك هەستان کرد کە زانیاریەکانتان لەوان زۆرترە ، بە شێوەیەکی عاقلآنە کۆتایی بە گفتوگۆکە بێنن و بچنە لای کەسێك بتوانێت یارمەتیتان بات .

* هەوڵ بەن لە کاتی خۆ بە دور گرتن لە داوی بەراوەرد کردن لە هەست و پێویستیەکانی کەسە دەسەلآتخوازەکە تێبگەن و لە خۆتان بپرسن ئایاکو ئەو دەیەوێت خۆی وەك کەسێکی بە هێز ، گرینگ و یان شیاوی تێگەشتن و رێزدار

هەست بکات ؟ بیرتان نەچێت کە بە دابین کردنی پێداویستیە دەرونیەکانی بەرانبەر هەوڵەکانی بۆ خراپ کەڵك وەرگرتن لە خۆتان دەستەمۆ بکەن . بۆ نمونە ئەگەر هەستان کرد پێویستی دەرونی بەرێوبەری هۆتێلێك بە گرینگ ژماردنی دابین دەکرێت پێی بڵێن بە راستی بەرێوبردنی ئاوا هۆتێلێك کاری هەر کەسێك نیە و ئەگەر پێوێستی کرد لێی بپرسن ماوەی چەندە لەوێدا کار دەکات ، ئەگەر ماوەکە کورت بو بیری بخەنەوە زاڵ بونی ئەو بە سەر کارەکاندا لەو ماوە کورتەدا نیشاندەری تواناکانیەتی و ئەگەر ماوەکە درێژ بو ئەزمونە بەهادارەکانی باس بکەن . زۆربەی جار ئەگەر هەستی گەورەیی و گرینگی کەسەکان بوروژێنرێت لە هەڵوێستی دەسەلاتخوازی خۆیان پاشەکشە دەکەن .

* ئەگەر هەستتان کرد کەسانێکی تایبەت دەیانەوێت لە رێگەی بەراوەرد کردن و شێوەکانیتر ئێوە بکەنە قوربانی ، هەر ئەوەندی ئەوانتان لە کاتی خۆشیدا بینی ، بابەتەکەیان لە گەڵدا بکەنەوە و داوایان لێبکەن بە قسەکانی خۆیاندا بچنەوە . ئەگەر لە کاتی بەراوەرد کردن تورە ببن و هاوسەنگی رۆحی خۆتان لە دەست بدەن دەسەلاتخواز تێدەگات کە دەتوانێت گاڵتە بە ئێوە بکات و هەر بۆیە لە بەراوەرد کردن کەڵکێکی زۆرتر وەردەگرێت .

* بۆ روبەروبونەوەی داوەکانی بەراوەرد کردن راهێنان لە سەر چەن دەستەواژەیەکی ئەساسی بکەن . بۆ نمونە بە پێکەنینەوە بڵێن : ئێوە منتان بە کەسێك بەراوەرد کردوە کە لێرەدا ئامادە نیە کەواتە راستی قسەکانی ئێوە بۆ من رون نیە و یان یاساکانی دەزگاکەی ئێوە لەم بارەوە راست نین . ئەم دەستەواژانە ئامرازێکی باش بۆ دەستەمۆ کردنی داوی بەراوەرد کردن و لە ر

لادانی کەسی دەسەلآتخواز لە مەبەستەکانیەتی . هەندێ جاریش بۆ زاڵ بون بە سەر کەسی دەسەلآتخواز پێویستە دەور بگێرن . ئەم دەورە دەبێت کەسی دەسەلآتخواز هەڵخەڵەتێنێت و هەڵوێستە ناعادیلانەکەی لە ناو بەرێت . بۆ ئەوەی کە دەوروبەر لە بە کارهێنانی داوی بەراوەرد کردن بۆ قوربانی کردن بە دور بگرن پێویستە خۆتان هیچ کاتێك بە بەراوەرد کردنی کەسەکان هەڵنەستن بۆ ئەم مەبەستەیش ئاگاداری ئەو رستە و دەستەواژانە بن کە بە کاریان دەبەن و پێش تەواو کردنی وتەیەك کە هەڵوێستی دەسەلآتخوازی بە دواوەیە ، لە قسە کردن بوەستن . لە منالّەکانی خۆتان چاوەرێ مەبن وەك پەك وابن و بەم کارەیش تایبەتمەندیە تایبەتیە کەسیەتیەکان ئەوان لە ناو مەبەن .

لە هەوڵەکانتان بۆ رێگرتن لە بەراوەردکردنتان لە گەڵ کەسانیتر سوربن و سوربونی خۆتان لەم بارەوە بە کەسی دەسەلآتخواز نیشان بدەن .

* بە ئامادە بونی دەسەلآتخوازەکان وا نیشان بدەن وەك کەسانیترن و لایەنگیری نمونەکانی ئەوان دەکەن . هەر ئەوندەی کە دەسەلآتخواز هەست بکات کە دەتانەوێت لاسایی کاری کەسێك بکەنەوە ئێوە لە گەڵ ئەودا بەراوەرد دەکات و ئامرازێك بۆ دەسخەرۆ کردنی ئێوە ئامادە دەکات .

* تا ئەو شوێنی دەکرێت روبەروبونەوە لە گەڵ کەسەکان بە ئەزمونێکی سادە سنوردار کەن و بەها مرۆڤایەتیەکانی خۆتان مەکەن بە گاڵتەجاری دەستی روبەروبونەوە نابەجێکان .

ئەو کەسانیە کە خۆیان لە کوت و بەند و هەوڵ دانی زۆر یەخسیر دەکەن لە ژیاندا خۆشی نابینن و ناتوانن لە ناو کارو ژیان ، باش و کاریگەر بن . ئەگەر سەرنج بدەنە ژیانی کەسە ناودارەکان و ناسراوەکان بە جوانی ئەم خاڵەتان بۆ روون دەبێتەوە کە ئەوان بە سەر گرژیەکانی خۆیاندا زاڵ بون و ئارام و لە سەر خۆ کارەکانیان خستۆتە قۆناغی جێبەجێ کردنەوە . ئەم کەسانە هیچ کات بە زەختی کار خۆیان ئازار نادەن بەڵکو ئەرکەکانیان ورد و لە سەرخۆ درێژە پێدەدەن .

بەشی پێنجەم

کاریگەری شاراوەو ناپێویستی وەرگرتنی رەزامەندی و تێگەشتنی کەسانیتر

پەیوەندیە دۆستایەتیەکان بەردەوام سەرکەوتنیان لەگەڵدایە چونکە بەردەوام بە رێگەیەکی ساف و تەختا دەڕۆنە پێش .

کاریگەری شاراوە و ناپێویستی وەرگرتنی ڕەزامەندی و تێگەشتنی کەسانیتر

کەسانێ ئیمتیازەکان و لایەنە پۆزێتیڤەکانی ژیانی خۆیان بۆ هەمو کەسێك ئاشکرا دەکەن ، لەمپەر لە ڕێگای پێشکەوتنی خۆیان دروست دەکەن و هێلێکی سور دەکێشن بە سەر ئەو دەرفەتانەی کە دەتوانێت خەونەکانیان بکاتە راستی . لە لایەکیتر زۆربەی خەڵك لە ڕوانگەی سۆزەوە پشت دەبەستن بە ڕوانگەی کەسانیتر و واهەست دەکەن بۆ بەدەست هێنانی شادی و پێکەنین و هەستی ڕەزامەندی و ئەمنیەت دەبێت لایەنگیر ئەو داب و نەریتانەبکەن کە کەسانیترەوە دایان ناوە و لایەنێك هەڵبژێرن یان کردوەیەك لە خۆیان نیشان بدەن کە لە ڕەوشت کەسانیتر سەرچاوەی گرتبێت . وەلاّمی پرسیارەکانی خوارەوە نیشان دەدات ئێوە تاچ ڕادەیەك دەتوانن کاریگەری و ئیمتیازەکانی خۆتان لە دلّی خۆتانا ڕابگرن و ئاشکرایان نەکەن و تا چەندە بیرورای کەسانیتر بە سەر ژیانی سۆزداری ئێوەدا کاریگەرە و هەست و نەست و پەژارەو پێکەنینی ئێوە دیاری دەکات .

پرسیار ئەرێ نا

١- ئایاکو ئەگەر نەتوانن هەواڵێك بە کەسانیتر بگەیینن هەست بە کەم وکورتی و نەتوانین دەکەن ؟

٢- ئایا دەروبەر لە وردەکاریەکانی ژیانتان ئاگادار دەکەنەوە ؟

٣- ئایاکو لە گەڵ زال بون بە سەر کەسێکا ، لای هەموان باسی دەکەن ؟

٤- ئایا بە زۆری لە وتەی کەسانیتر دلگران دەبن ؟

٥- ئایا لە وتنی درۆی سودبەخش بێزارن ؟

٦- ئایا تەنیا ژیان کردنتان خۆش دەوێت بەڵام لە باس کردنی بۆ کەسانیتر دەترسن ؟

٧- ئایا لە تورە بون و قیژاندن بە سەر کەسانیتر بێزار دەبن ؟

٨- ئایا بە زۆری لە دڵدا دەڵێن ((لە من حاڵی نابێت)) ؟

٩- ئایا قبوڵی ئەوە دەکەن کە ئازار و مەینەتی لە زەویدا شتێکی ئاساییە؟

١٠-ئایا خۆ دورخستنەوە لە کەسە موعتادەکان ، سەرخۆشە هەمیشەییەکان بۆتان دژوارە ؟

١١- ئایا بەردەوام ناچارن لە گەڵ بەلگە هێنانەوە بۆ کردارو وتارتان خۆتان سەرکۆنە بکەن ؟

١٢- ئایا بە زۆری سەرقاڵی شی کردنەوە لێکدانەوەی پەیوەندیەکانتان لە گەڵ هاوڕێ و هاوکارەکانتانن ؟

وەلاّمی بەڵێ بۆ هەر کام لەم پرسیارانەی سەرەوە ئەوە دەسەلێنێت کە لەو بەشەی ژیاندا بونەتە قوربانی و دەبێت بۆ رزگار بون لێی تێبکۆشن .

چۆن بە شێوەیەکی شاراوە کاریگەر ببن

چۆن دەتوانین لایەنە پۆزێتیڤەکانی ژیانی خۆمان ئاشکرا نەکەین و بۆ ئەم و ئەوەی باس نەکەین ؟ لە بەشەکانی پێشوی ئەم کتێبە ئاماژەمان بە بەکەڵک بون و کاریگەر بونی داوە و لەم بەشەدا دەمانەوێت جەخت لە سەر ئەوە بکەینەوە شاردنەوە خاڵە پۆزێتیڤەکان ولایەنە بە هێزەکان تا ج رادەیەك دەتوانێت لە بە دەست هێنانی سەرکەوتن کاریگەر بێت . هەرچەندە باس کردنی بارودۆخی ژیان بۆ کەسانیتر شتێکی ئاساییە بەلآم لە هەمان کاتا ئەگەر پێش کەڵك وەرگرتن لە بەرهەمەکانی خۆتان وردەکاریەکانی بۆ کەسانیتر باس بکەن لەمپەرتان لە رێگەی پێشکەوتنی خۆتانا دروست کردوە .

هەر ئەوەندی وشەی نیازتان هێنایە ژیانی تایبەتی خۆتانەوە و بۆ بە رەسمی ناساندنی بەهای کارەکەتان پێویستان بە جەخت کردنەوە و رەزامەندی بو ، بەلگەیەك بە دەست کەسانیتر دەدەن تا لە پێناو ئەنجامدانی هەر کارێك بە وەلآمی پۆزێتیف یان نگەتیف جلەوەی کارەکانتان بگرنە دەست و هەست و نەستەکانتان دیاری بکەن . رەنگدانەوەی کاریگەری شاراوە یانی لە هەڵبژاردنی بیر و هەست سەربەخۆبین و بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك تەنیا قەناعەت بە خۆمان بکەین .

بە دەست هێنانی ئەم پێگە بەرزە پێویستی بە باوەر بە خۆبونە . بە وتەیەکیتر بچوك کردن وبە هیچ ژماردنی خۆتان دەبێتە هۆی ئەوەی لە هەڵبژاردن ، رەزامەندی لە کەسانیتر سوالّ بکەین و خۆمان خۆمان بکەینە گالتەجار .

یەکێك لەو کەسانەی سەردانی کردم پیاوێك بو بە ناوی داریل ، لەو کەسانە بو وردەکاریەکانی ژیانی خۆی بۆ هەر کەسێك باس دەکرد . ئەو چەن ساڵ پێش بە دوای شکەستی مادی و زەرەری ئە شەریکەی کاری تیا دەکرد کارەکەی خۆی لە دەستدا و دوای ماوەیەك گەران نەیتوانی کارێك بۆ خۆی بدۆزێتەوە . کاتێك بۆ راوێژ و چارەسەر هاتە لای من وتی : کێشەی من ئەوەیە ناتوانم لە گەڵ گەسانیتر بگەمە قۆناغی پەیوەندی کاریگەر و دەترسم تا کۆتایی تەمەن بە دوای کاردا بگەڕێم و هیچم دەست نەکەوێت . لە چەن دانیشتنێکا بۆم دەرکەوت ، ئەو شانازی بە کەسانی خاوەن پلەو پایەی دەوربەری خۆیدەکات و پێگەی خۆی دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوان . داریل نەیدەتوانی بێ ئاماژەدان بە ناوبانگی کەسێك لە ناسراوەکانی رستەیەك تەواو بکات . ئەو کارەکانی زۆر بە سەرسورمانەوە باس دەکرد و تەنانەت هەندێ جار بە زێدەرۆیی و فشە رووداوێکی دروست دەکرد . بە کورتی ئەوەی کە داریل نە تەنیا لە شاردنەوەی وردەکاریەکانی ژیانی ناتەوان بو ، جارجاردیش لە وەسف کردنی ژیانی توشی زێدەرۆیی دەبو . لەوێوە کە پێویستی بو وەك کەسێکی بەهادار و گرینگ سەیر بکرێت زۆربەی کات بە گەرانەوەی بۆ کەسانیتر ئەم گرینگی و بەهادارییەی بۆ خۆی دەگەراندەوە . بۆ نمونە کاتێك لە شەریکەیەك کاری دەکرد بۆ خزم و کەس و کار باسی دەکرد شانازی بە کار کردن لەو شوێنە دەکرد . بۆیە دوای تێك شکانی شەریکەکە ئەویش بەهادارییەکەی لە دەست داو خۆی بە شیاوی دۆزینەوەی کار لە شوێنێکیتر نەدەزانی . دوای ئەوەی کە خزم و کەسەکانی زانیان کە ئەو لە وەسف کردنی خۆی زێدەرۆیی و فشە دەکات ، پشتیان تێکرد و لە دانیشتن و کۆبونەوە لە

گەڵ ئەو خۆیان دور کردەوە . داریل بە یارمەتی من توانی هەست بە خاڵە لاوازەکانی بکات و بگاتە ئەو راستیەی کە بە کەم بینین و بچوك کردنەوەی خۆی بەردەوام دەیویست خۆی بەشداری گەورەیی و بەهاداری کەسانیتر بکات و بەم جۆرە بۆشاییە دەرونیەکانی خۆی پر بکاتەوە . داریل بە راهێنانی بەردەوام توانی لە زێدەڕۆیی لە وردە کاریەکانی ژیان دەست هەلگرێت و بە بەهێز کردنی باوەر بە خۆ بون لە قوربانی بونی خۆی رێگری بکات .

سنوری ژیانی تایبەتی

بە شێوەیەکی گشتی دروست بون و پتەوبونی باوەر بە خۆبون مرۆڤ بەرەو ناخ گەرایی دەکێشێت و دەبێتەی هۆی ئەوەی لە بەڵای هەراو هوریا وبە سەرسورمان کردنی بابەتەکان خۆی بپارێزێت . سنوری ژیانی تایبەتی هەر کەسێك بۆی گرینگ و پیرۆزە و وەك بنکەو چەقی هەستی باوەر بە خۆ بونی ئەو دەژمێر درێت . هەر بۆیە چاوەروانی ئێمە لەوەی چی دەکەین هەست بە چی دەکەین ویان کاتێك دەڵێین دەبێت رەزامەندی کەسانیتر لە سەر بێت ، گومانی قوربانی بونە .

لە راستیدا ئێمە بە وەسف کردنی تایبەتمەندیەکانی ژیانی خۆمان ناوچە لاوازەکان و کەم و کوریەکانی خۆمان ئاشکرا دەکەین . بە هەڵە وەر نەگیرێت ماڵێم دیوارێکی گەورە بە دەوری خۆتانا بکێشن و ببنە کەسێکی گۆشەگیر . مەبەستم ئەوەیە ئێوە دەبێت بە پێی کەسایەتی و چۆنیەتی ئەو پەیوەندیەی کە لە گەڵ کەسەکان هەتانە شوێنی ئەوان لە هەرێمی تایبەتی ژیانی خۆتانا دیار بکەن بەدەر لەم حاڵە هەمو دەتوانن تا قولاییەکانی ژیانی تایبەتی ئێوە

بێنه پێش و له وردەکاریەکانی ژیانتان ئاگادار بن و له کاتی خۆیدا بۆ قوربانی کردنی ئێوه کەڵکی لێوەر بگرن .

هێنری دەیوید سارۆ که دو سال له تەمەنی خۆی له گۆلاوی وانْدن به سەر برد له دیباچەیەکدا به ناوی وانْدن حەز و خواستەکانی خۆی بەم جۆرە باس دەکات :

زۆربەی کەسەکان هەست دەکەن له تەنیایی هیلاك بوم و دەمەوێت له گەڵ کەسانیتر پەیوەندی دابمەزرێنم . بەڵام حەز دەکەم بەو کەسانە بڵێم که بۆ دەبێت خۆم به تەنیا هەست پێبکەم مەگەر ئەم هەسارەی ئێمە له ناو کۆمەڵەن هەسارەی خۆردا نیە . دانیشتن له گەڵ کەسەکان تەنانەت باشترین کەسەکان دەبێتە هۆی ماندوبون و بێزاری . من دەمەوێت به تەنیا بم .

ئەگەر چی ئێمە چۆنیەتی بیرکردنەوەی سارۆمان پێ راست نیە بەڵام دەبێت دان بەوەدا بنێین که روانگەکانی سارۆ تا رادەیەك له راستیەوە نزیکە چونکە ئێمە بە تێکەڵاو بون له گەڵ کەسەکان مەجبورین له هەست نەستەکانی خۆماندا بەشداریان بکەین . کەواتە ئەگەر دەرگای ژیانی تایبەتی خۆتان بۆ هەر کەسێك بکەنەوە و بە باس کردنی وردەکاریەکانی ژیان ئەوان بەردو قوڵایی ناخ رێنوێنی بکەن درەنگ یان زو دەبن ئامرازی دەستی ناپیاوان و نامرۆڤەکان . ئێوە بۆ پاراستنی ژیانی تایبەتی خۆتان پێویستان بە شەرم نەکردن له قسەو و بە هێزی له کردەوەدا هەیە . بە وتەیەکیتر دەبێت بە بەکارهێنانی رێگا چارەکان سنوری هەر کەسێك له ژیانی خۆتانا دیاری بکەن . دڵنیا بن هەر جۆرە گفتوگۆیەك لەمبارەوە دۆخێکی گونجاو بۆ قوربانی کردنی ئێوە ئامادە دەکات .

کەس بە تەواوی شیاوی تێگەشتن نیە

وەك پێشتر وتمان تائێستا کەس بە تەواوی لە ئێوە نەگەیشتوە و ئێوەش بە تەواوی لە کەس نەگەشتون . بێ هۆ نیە جاروبار نازانن هاوسەرەکەتان بە چیەوە سەرقاڵە ویان کردەوەی منالەکانتان بە شتێکی سەرسوڕهێنەر دەزانن و یان لە وتار و کرداری سیاسەتمەداران ناکەن . بە درێژایی رۆژ خەڵك بە جۆرێك لە هەڵس و کەوتی یەکتر تێناگەن و سەریان سوردەمێنێت . کەواتە چاوەروانی ئێوە لە خەڵك بۆ ئەوەی بە تەواوی لە وتار و کرداری ئێوە تێبگەن شتێکی نابەجێیە و تەنیا دەبێتە هۆی دڵساردی و خەمۆکی خۆتان و کەرەستەیەك بۆ بە ئامراز بونی خۆتان ئامادە دەکەن . رێگە چارەکانی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا لە لێکدانەوەکانتان پشت ئەستور بە بینینەکانی خۆتان بن و کۆنترۆل کردنی هەست و نەستەکانتان نەدەنە

دەست کەسانیتر :

لە کردەوە و تاری نابەجێی کەسانیتر کە پەیوەندی بە ئێوەوە نیە دلگران مەبن بەڵکو بە بەرز کردنەوەی شانەکانتان بێ سەرنجیتان دەربڕن . بۆ نمونە ئەگەر لە میوانیەکدا ، لە میوانەکان یان لە شێوەی جل و بەرگ و یان جۆنیەتی هەڵس و کەوتیان خۆشتان نەهات بیرتان بێت بارودۆخ و چۆنیەتی ئەوان پەیوەندی بە ئێوەوە نیە ئەو کاتە بێ بچوکترین پەچە کردارێکی بگەتیف بێ خەیاڵی خۆتان دەربڕن و بڵێن ((بە من چی کە ....)) . ئەم جۆرە روبەرو بونەوەیە رێگر دەبێت لەوەی کە لە لایەنی سۆزداریەوە پشت ئەستور بە کەسانیتر بن و یان بە دەست رووداوەکان و یان شوێنەکان و کارەساتەکان کۆنترۆل بکرێن . بەم جۆرە لە هەر شوێنێك و لە هەر دۆخێکدا

چێژ له زاڵ بون به سەر ژیانی خۆتان وەردەگرن و بۆ بە دەست هێنانی پێکەنین پێویستان بە کەسانیتر نابێت . وەك وتمان هیچ کات لە کردار و وتاری نابەجێی خەڵك کە پەیوەندی بە ئێوەوە نیە دڵگران مەبن . ئەگەر لە دڵی خۆتان بڵێن ((ئەو ناتوانێت من ناردحەت بکات و یان چۆن وێرایی وا بە من بڵێت هاوسەنگیتان لە دەست داوە و هەڵ بۆ ئەو کەسانەی کە لێیان بێزارن دەرەخسێنن کە هەست و نەست و کردەوەکانتان بخەنە ژێر دەسەلاتی خۆیانەوە .

زێدەرۆیی لە شی کردنەوە و لێکدانەوەی پەیوەندی خۆتان لە گەڵ کەسانیتر دەتوانێت قوربانی بونی ئێوەی لێبکەوێتەوە . زۆرن ئەو کەسانەی بە لێکدانەوە و شی کردنەوەی لە رادە بەدەری پەیوەندیە خێزانیەکان و هاوسەریەکان ، داو لە سەر رێگای خۆیان دادەنێن و خۆیان بە گومانە زیان گەینەرەکان و وێران کەرەکان دەسپێرن . ئەگەر مێشك تەرکیز لە سەر پەیوەندی لە گەڵ کەسانیتر بکات و ببێتە شتێکی بەردەوام ئەنجامێکی بێجگە لە هیلاکی و خەمۆکی و دڵساردی لێناکەوێتەوە . کەس نایەوێت دوای گەرانەوە لە سەر کاری رۆژانە بۆ ماڵەوە دەست بکات بە لێکدانەوەی پەیوەندیەکانی لە گەڵ خێزانەکەیدا . ئەگەر بیرورای ئێوە وانیە تۆزێك بیر بکەنەوە و بزانن بەرگری لە چی دەکەن . بە باوەری من قبول کردنی کەسەکان هەر بەو جۆرەی کە هەن دلگیرترین جۆری پەیوەندیە .

لەو خۆشەویستە گەنجانەی کە زۆر یەکتریان خۆش دەوێت بروانن بۆ گوێدانە تایبەتمەندی و کەم و کوری بە یەکتر رازین و لە گەڵ ئەمەشدا ئەگەر ئەوە هەیە کە ئەم دڵدارانە دوای کەوتنە ناو گێژاوی ژیان خۆشیەکانی

کاتی دڵداری لە بیر بکەن و قامکی تاوانباری بۆ لای یەکتر راکێشن و بڵێن : تۆ ئەو کەسە نەوبویت کە من بیرم لێدەکردەوەو یان بۆچی ئەمەت بە من نەوتبو و یان بۆ گوێ بە داواکانی من نادەی ؟ کەواتە بۆ جارێکیتر وشەی عەشق هەڵسەنگێنن و بە جوانی وەسفی بکەن و بزانن تا چ رادەیەك ئەو کەسانەی کە خۆشتان دەون بێ گوێدانە کەم و کوریەکان پێیان رازین .

بەشدار بون لە هەست و فکری کەسانیتر دلگیرو خۆشە بەو مەرجەی شێوەی ئەرك بە خۆوە نەگرێت و بە سەر کەسەکەدا نەسەپێنرێت . بە داخەوە لە دنیایی ئەمرۆدا پەیوەندیەکان زیاتر لە پێویست شی کراونەتەوە و لێکدانەوەیان لە سەر کراوە و هەر بۆیە بە زۆری پەیوەندیە شیرینەکانی هاوسەری بۆ پەیوەندیەکی ناسازگار گۆراوە . مەگەر نە ئەوەی ئێمە ناتوانین بەتەواوی لە کەسەکان بگەین کەواتە بە پێی عەقڵ دەبێت یەکتر وەك ئەوەی هەین قبوڵ بکەین و لە لێکۆلینەوە وێرانکەرەکان و وت و ژۆ و شی کردنەوەی پەیوەندیەکان دوری بکەین ، رێز لە تایبەتمەندیەکانی یەکتر بگرین و بە وتەی خەلیل جبران لە کاتی گفتوگۆ و پەیوەندیەکان کەمێك سنور بۆ یەکتر دابنێین .

چەنە لێدان لە هیچ بارودۆخێکدا شیاوی قبول کردن نیە و ئەم وتەی کە فسەکردنی کەسەکان نیشانەی ئارەزومەندی ئەوان بۆ یەکتریە ، گومانێکی پوچ و بێ ناوەرۆکە . چەنە لێدان دەبێتە هۆی گاڵتەجاری و هۆکارێکیشە بۆ توش بون بە نەخۆشیە رۆحی و جەستەییەکان . بە داخەوە زۆربەی کەسەکان هەزیان لە چەنە لێدانە و بە شێوەیەکی نابەجێ و دوژمنانە هۆکاری

نارەحەتی و خەمۆکی کەسانیتر ئامادە دەکەن . رێگەم پێبەن چیرۆکێکتان بۆ بگێڕمەوە :

بەڕێز (هنك) یەکێك لەوانەی سەردانی کردم لە کاتێکا تڕۆمبێلەکەی بۆ دەرەوەی گاراژەکە دەبرد خۆی کێشا بە تڕۆمبێلێکی تردا و هەندێ زیانی پێگەیاند . شۆفێری تڕۆمبێلە زیان لێکەوتوەکە بەتورەیی هاتەدەر و هاواری کرد چی دەکەی ؟ ئە چاوەرێ بو کە هنك بە تورە بون وەلامی تورە بونەکەی بداتەوە . بەلام هنك بەو پەری ئارامی و زاڵ بون بە سەر خۆیدا وتی : بروانە بەڕێز لە هەستی تۆ بە جوانی تێدەگەم ، منیش وەك تۆ نامەوێت کەس خۆی بە تڕۆمبێلەکەمدا بکێشێت ، هەڵەکە لە لایەن منەوە بو و ئامادەم قەرەبوتان بۆ بکەمەوە .

خوێن ساردی و پەچەکردای عاقڵانەی هنك شۆفێرە تورەکەی چەك کرد وبوە لەمپەر بۆ تەقینەوەی هەستێکی تورە کە زیانی هەر دو لای لێدەکەوتەوە . بە جۆرێك شۆفێرەکە ئارام بو و دوای چەن ساتێك هاتە سەر خۆی و وتی : نازانم بۆ تورە بوم ، ئەمرۆ بۆ من رۆژێکی خراپ بو ، نەمدەویست لە سەر ئەم بابەتە بچوکترین تونديەك بنوێنم لە راستیدا زیانێکی ئەوتۆ بەر تڕۆمبێلەکەم نەکەوتوە داوا دەکەم لە بیر خۆتانی بەرنەوە و لە کۆتاییدا کێشەکە بە تەوقە کردنێك کۆتایی پێهات . بە بێ دودڵی بە تێکدانی هاوسەنگی ڕۆحی خۆتان دەکەن بە قوربانی . تەنانەت ئەگەر لە گفتوگۆیەکدا قسەی خۆتان بسەپێنن و قەناعەت بە بەرانبەر بکەن گرژی و دڵەراوکێ و هەمو گرژیە نگەتیڤەکان زەختێکی زۆر دەخەنە سەر مێشکی خۆتان و

هاوسەنگیتان تێکدەدەن . من پێشنیارتان پێدەکەم لەم یاریە وێرانکەرەدا بەشداری مەکەن وڕۆح و جەستەیی خۆتان مەخەنە مەترسیەوە .

درۆی مەسڵەحەت

نابێت لە هەر دۆخێك و لە هەر شوێنێك درۆ بە پێچەوانەی ئەخلاقەوە سەیر بکرێت . ئەو کەسانەی بە هەر نرخێك بێت راستیەکان دەڵێن رەنگە لە داوی راستی و پاکی خۆیان ببنە قوربانیەك .نمونەیەك : وەك دەزانن ئەرتەشی نازی لە شەری دووەمی جیهانی بە بێ ڕەحمانە دەستی کرد بە کوشتن و بڕینی جولەکەکان . ئێستا ئێوە بڵێن ئێوە وەك جولەکەیەك ئەگەر بکەوتنایەتە بەر دەست هێزەکانی نازی راستیەکانتان دەوت یان حاشاتان لە جولەکە بونی خۆتان دەکرد ؟ ئاسایی کە لەم بارودۆخەدا راستی شتێکی نابەجێ و نارەوایە و درۆ لەم بارودۆخەدا وەك جولەیەکی گونجاو و کاریگەر دەژمێردرێت .

یەکێك لە سەردانکەرەکانم لەوەی کە بە هۆی تەمەنی زۆر لە هیچ شوێنێکا دایان نەدەمەزراند نیگەران بو و داوای رێگا چارەی لە من دەکرد . ئەو وتی ناپیستێکی بە ئەزمون و لێهاتوە و تەنیا بە هۆی ئەوەی کە ٦١ ساڵ لە تەمەنی تێپەڕیوە لە کار کردن دور خراوەتەوە . پێشنیارم پێکرد تەمەنی هۆی کەمتر لەوەی کە هەیە بڵێت و بەم جۆرە ڕوبەڕوی هەڵەی دامەزراوەکان بێتەوە . ئەو لە گەڵ سەرسورمان بە پێشنیارەکەی من وتی کە ناتوانێت درۆ بکات .وتم درۆی مەسلەحەت بۆ زاڵ بون بە سەر ئەو کەسانە یان دامەزراوە یان بەرێوبەرانەی کە تەنانەت ژانیاریان لە سەر یاساکانی کار نیە شتێکی

عەقڵانی و بەجێیە و ئەو ئەگەر لە سەر درۆ نەکردنی خۆی بەردەوام بێت دەبێتە قوربانی . سەرنجام ئەو بە پێشنیارەکەی من رازی بو و لە چاوپێکەوتنی دواتر تەمەنی خۆی بە ٥٥ ساڵ لە قەڵەمدا و نەتەنیا دامەزرا بەڵکو دوای ماوەیەك بە لێهاتویی و شیاوی خۆی بو بە سەرپەرشتیاری بەشەکە . لە کاتێکا ئەگەر پشتی بە راستی ببەستایە هەرگیز نەیدەتوانی کارێك بۆ خۆی بدۆزێتەوە . ئێستا تۆیش وەڵامی ئەم پرسیارانە بەرەوە : درۆ چیە و لایەنەکانی کامانەن ؟ ئەگەر کەسێك پرسیار لە وردەکاریەکانی ژیانی ئێوە بکات ئایا بە راستی هەمو شتێکی پێدەڵێن ؟ ئایا دیلێکی شەر بە هۆی پابەندی بە بەها ئەخلاقیەکان دەبێت نەخشەی چۆنیەتی ڕاکردنی ئاشکرا بکات ؟

ئێستا کاتی ئەوەیە کە پیاچونەوەیکە بە رابردوی خۆتانا بکەن و بزانن بە هۆی وتنی راستیەکان لە رابردودا چەن جار خراپ کەڵکتان لێوەرگیراوە ! بەڵام بیرتان نەچێت ریاکاری لە گەڵ درۆی راستەقینە یەك کاریگەریان هەیە

پێویستی بۆ وەرگرتنی ڕەزامەندی کەسانیتر

ئەگەر بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك پێویستان بە وەرگرتنی ڕەزامەندی کەسانیتر بێت لە راستیدا ڕێنوێنی کردنی ژیانی خۆتان بە تەواوی داوەتە دەست ئەوان . بە شێوەیەکی گشتی پێویستی وەرگرتنی ڕەزامەندی لە دەورانی منالێیەوە لە میشك و ناخی مرۆڤ دروست دەبێت و خۆ دەگرێت . منالێ بە شێوەیەکی سروشتی پێویستی بە ڕەزامەندی دایك وباوك هەیە . ئەو کاتی خۆهەڵدانە ناو ئاو ، پاسکیل لێخورین و یان هەر ئەزمونێکی تر لەوان

دەروانێت و جولەو کردەوەکانی خۆی لە گەڵ بیروراکانی دایك و باوکی ڕێك دەخات .بە داخەوە ئەم چۆنیەتی بیرکردنەوە لە زۆربەی کەسەکاندا دەبێتە عادەت و لە مێشکیانا دەمێنێتەوە . ئەگەر ئێوەش بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك ڕەزامەندی کەسانیتر بکەنە ئەساس ، دودڵ مەبن ئێوەش کەوتونەتە ناو داوەکە و بون بە قوربانیەك چونکە نارەزایی کەسانیتر دلگیرتان دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی بۆ وەرگرتنی ڕەزامەندی ئەوان هەوڵەکانتان چڕبکەنەوە.

یەکێ لە هاوڕێکانم دوانیوەڕۆی ڕۆژی یەك شەمەی تایبەت کردبو بە یاری تۆپی پێ . خێزانەکەی لەم بابەتە گلەیی بو . ئاخری کارەکەیان گەیشتە شەر و چەنە لێدان و ئەو مەجبور بۆ وەرگرتنی ڕەزامەندی خێزانەکەی وازی لە تۆپی پێ هێنا کە کۆتایی هەر هەفتەیەك خۆشیەکی زۆری پێ دەبەخشی و بریاری دا بە پێچەوانەی ویستی ناخی خۆی ئەم کاتانە لە ماڵەوە لای خێزانەکەی بە سەر بەرێت . ئەو وازی لە کارێکی عەقڵانی و بەلگەدار هێنا و بەم جۆرە خۆی کردە قوربانی .

دەربرینی دەستەواژەی بۆچی ئەم کارەت کرد ؟ ئەوە نیشان دەدات گەسەکە دەیەوێت ئێوە مەجبور بە وەرگرتنی ڕەزامەندی کەسانیتر بکات . بیرتان نەچێت پێویست ناکات لە پێناو هەر کارێك ، گرینگی بە بیروبۆچونی گەسانیتر بدەن . لەم دۆخەدا بە خۆتان بڵێن : من مەجبور نیم شتێك بۆ ئەو بسەلێنم بە من چی کە ئەو چۆنیەتی بیرکردنەوە و یان کارەکەی منی بە دڵ نیە . و ئەوسات بابەتەکە لە بیر خۆتان بەرنەوە . کەواتە بۆ سەلماندنی ڕاستی و یان وەرگرتنی ڕەزامەندی دەتوانین بە بەکار هێنانی ڕێگا چارەکان و هونەرەتایبەتیەکان لەمپەرەکان بشکێنین . نمونەیەك :

بەرێز کوین هاورێ لە گەڵ هاورێکانی ڕۆشتن بۆ بینینی کۆنسێرتێك . ئەو لە ماوەی پشوی نێوان دو بەرنامە سەردانی هۆلی چاوەروانی کرد تا هەندێ خوراردەمەنی بۆ خۆی و هاورێکانی بکرێت . بەلام کاتی بردنیی ساردیەکان بۆ هۆلەکە چاوی بە تابلۆیەك کەوت کە بردنی هەر جۆرە خواردەمەنیەکی بۆ ناو هۆلەکە یاساخ کردبو . کوین دوای خوێندنەوە بۆ چەن ساتێك وەستا تا ڕێگە چارەیەکی گونجاو بدۆزێتەوە . ئەو چەن ڕێگەیەکی لە بەردەمدا بو ، دەیتوانی بێ گوێدانە تابلۆ کە ڕێگەی خۆی بگرێت و ڕوبەروی لێپرسراوی هۆلەکە ببێتەوە ، دەیتوانی هەر چوار ساردیەکە بخواتەوە و یان دوای خواردنەوەی دانەیەکیان چاوی لە ساردیەکانیتر بپۆشیایە و بگەڕایتەوە بۆ لای هاورێکانی ، دەیتوانی بە ئاماژەدان بەم خاڵە کە بۆچی تابلۆکە لە شوێنی فرۆشتندا هەڵنەواسراوە ڕاستی قسەکەی خۆی بسەلمێنێت . بەڵام لەو بیرەدا بو کە چۆن بێ چەنە لێدان دەتوانێت ساردیەکان بە دەستی هاورێکانی بگەیەنێت تا کو ئەوەی کە دەرگایەکیتری دۆزیەوە کە لە ڕێگەیەوە چوە ناو ڕێرەوێکەوە و لە دەرگای کۆتایی ڕێرەوەکە چوە ناو هۆلەکە .

بەم جۆرە کوێن بە بێ پێویست کردن بە سەلماندنی ڕوانگەکانی خۆی ، وەلامدانەوە بە لێپرسراوی هۆلەکە عاقڵانە بارودۆخەکەی هەڵسەنگاند و بە ئەوەی ببێتە قوربانی و یان زیان بە کەسێك بگەینێت بە مەبستەکەی خۆ گەیشت .

پێشنیارتان پێدەکەم کە لە بارودۆخی هاوشێوە لە گەڵ پاراستنی ما کەسانیتر لە سەلماندنی ڕاستیەکانی خۆتان چاوپۆشی بکەن و لە بیری ڕێ چارەدا بن چونکە بە حەق زانینی خۆتان دەبێتە هۆی ئەوەی بە چەنە لێ

ژیانی دەرونی و رۆحی خۆتان بخەنە مەترسیەوە و بە هیچ ئامانجێکیش نەگەن . جان ئێشتاین بەگ نوسەر ناودار لەم بارەو ئاماژە بە خاڵێکی سەرنج راکێش دەدات و دەڵێت :

دو کەس لە بارەی بارودۆخی شاری کرین لە ویلایەتی ویسکانیسین گفتوگۆیان دەکرد . یەکەمیان وتی : ئێرە شوێنێکی زۆر سەرنج راکێشە . دوەمی وتی : کوێی سەرنج راکێشە تەنیا بەرهەمی شار هەندێ ژنی داوێن پیس و گروپێکی مۆسیقایە . یەکەمی بە تورەییەوە وتی : راوەستە بزانم ناپیاو ئایا دەتزانی ژنەکەی من خەلکی ئەم شارەیە . دوەمی وتی : راست دەکەی لە گروپی مۆسیقادا چ دەورێکی لە ئەستۆ دابو .

سەلماندنی راستیەکان لە نێوان دۆستان و دەوروبەر

پێشنیارتان پێدەکەم بۆ وازهێنان لە سەلماندنی راستیەکان و روانگەکانی خۆتان لە ئەندامانی خێزانەکەی خۆتانەوە دەست پێبکەن . زۆرن ئەو کەسانەی وا هەست دەکەن بارودۆخی هەر کەس لە ناو ئەندامانی خێزان دەبێت رون و ئاشکرا بێت بۆیە بەردەوام لە بارودۆخی یەکتر پرسیار دەکەن و هەوڵ دەدەن ئاموژگاری بکەن . هەندێ لە بنەماڵەکان ئامادە نەبونی هەر کام لە ئەندامانی خێزان لە بۆنەکانی شایی و شین ، دەرچون ..... وەك هەڵەیەکی گەورە دەژمێرن و بچوکترین بیانویەك لەم بارەوە قبوڵ ناکەن . ئەو کەسانە نەنانەت لە بارەی چۆنیەتی جل و بەرگی ئەندامانی خێزان بیروبۆچونەکانی هاوبان دەردەبرن و ئەو جولانەی کە لە گەڵ ویستەکانی ئەواندا یەك ناگرنەوە رەت دەکەنەوە . ئێوە دەبێت لە گەڵ نرخ دانان بۆ پەیوەندی خێزانی ئاگادار

بن ئەم جۆرە وێك چونانە سەربەخۆیی و ژیانی تایبەتیتان دەخەنە مەترسیەوە .

من بەردەوام لە بیستنی ((بەم زوانە رزگار دەبم)) لە لایەن ژن و مێردێك كە دەیانەوێت لە یەكتر جیا ببنەوە سەرم سور دەمێنێت . ئایا بە راستی تەلاق و جیابونەوە یەكسانە بە دەستهێنانەوەی دوبارەی ئازادی ؟ لە وەلامدا دەبێت بڵێین بە داخەوە لە هەندێ بنەماڵەكاندا وایە . ئەگەر چی ژن و مێرد چاوەرێن لە یەكتر باشتر تێبگەن و راستی كردار و وتارەكانیان بۆ یەكتری بسەلمێنن لەگەڵ ئەمەیشدا ناپێویستی سەلماندنی روانگەكان رێگری دەكات لە چەنە لێدانی بێ ئاكامی ژن و مێرد و رێگر دەبێت لەوەی تاریكی بكەوێتە سەر ژیانیان . ئەو دۆستایەتیانەی كە لایەنەكان پشت ئەستوربە سەلماندنی راستیەكانن بە زۆری تەمەن كورتن . دۆستی راستەقینە یانی ئەوەی ئێوە هەر جۆرێكن وا هەڵس و كەوت بكەن و لە جولە دەستكرد و ریاكاریەكان بۆ وەرگرتنی رەزامەندی بەرانبەر خۆتان بپارێزن و دڵ و زمانتان یەكێك بێت من بە زۆری پێشنیار بە دایك و باوكەكان دەكەم لێكدانەوەیەك بە سەر پەیوەندیەكانیان لە گەڵ منالەكانیان بكەنەوە و لە گەڵیاندا وەك هاوڕێیەك هەڵس و كەوت بكەن .

زۆربەی جار دەبینرێت دایك و باوك لە بەرانبەر نەزانین و تاوانی هاوڕێكانی خۆیان دەسبەجێ یارمەتیان دەدەن بەلام هەڵەی منالەكانی خۆیان بۆ بێ عەقڵی و نەتوانینی ئەوان دەگەڕێنەوە و باوەر بە خۆبونی ئەوان بە دەستەواژەی وەك ((دەست و پێ سپی و بێ توانا ....دەخەنە ژێر قەمچی رەخنە و لە هەر جۆرە جنێو و هاوار و قیژاندنێك بە سەریاندا درێغی ناكەن

جارێکیتر دەیڵێمەوە لە گەڵ ئەندامانی خێزانەکەتان وەک هاورێیەک هەڵس و کەوت بکەن . بە باوەری دەرون ناسان زۆربەی نەخۆشیە رۆحیەکان بەرهەمی هەڵس و کەوتە نەگونجاوەکانی دەورانی منالێیە . زۆربەی دایک و باوکان بە ئیهانە کردن و لۆمە کردنی منالەکان و لە بەر چاو نەگرتنی سنوری ژیانی تایبەتیان و پرسیار کردنی زۆر بۆ ئەنجامدانی هەر کارێک ، بە کردەوە دۆستایەتی و هاورێەتی خێزانی دەکەنە کوت و بەندێک و دەبنە هۆی ئەوەی منالەکانیان لە گەورەیشدا لە دەستبردن بۆ هەر کارێک دودڵ بن و بترسن و لە نیوەدا بە جێی بێڵن . ئێمرسۆن لەم بارەوە وەسفێکی جوان بە دەستەوە دەدات و دەڵێت : هاورێ یانی کەسێک بتوانیت بە ئامادە بونی بە دەنگی بەرز بیر بکەیتەوە .

لە ماوەی سالەکانی پیشەی راوێژکاریم بە کەمی روبەروی خێزانێک بومەتەوە کە پەیوەندیان لە سەر بنەمای دۆستی دامەزرابێت . کەواتە دەبێت ئەندامانی خێزان رێز لە سنوری تایبەتی ژیانی تایبەتی یەکتر بگرن و یەکتر لە بارەی وردەکاریەکانی هەر وتەیەک یان کردەوەیک پرسیارباران نەکەن .

ئەو کەسانەی کە چاوەرێن بەشداری کێشەکانیان بکەن

لیدیا سیگۆرنی نوسەری ناوداری سەدەی ۱۹ ئەمریکا لە بارەی کەسە هەمبارەکان دەڵێت : لە خەم دوری بکەن ، خەم نەخۆشیەکی رۆحیە . ئەرجی ژیان سەرانسەری خەم و خەفەتە لە گەڵ ئەمەیشدا فکرێک کە بە هیوەیەکی پۆزێتیف لە شتەکان بروانێت و هەر دیاردەیەکی نەناسراو بە باش و جوان پێناسە بکات پێگەیەکی بە هێز وسەرنج راکێشی هەیە . رۆحی

خەمبار بە شێوەیەکی گشتی روداوە ناسازگارەکان ناسازگارتر دەبینێت ، بەڵام بزە و پێکەنین کە باسی تۆفانێکی گەورە دەکات لە ناو دەبات .

خۆ درو خستنەوە لە کەسە نگەتیفەکان و خەمبارەکان باشترین رێگە بۆ روبەروبونەوەیە لە گەڵیان . ئەو کەسانەی بەردەوام جوکەیان دێت ، کۆڵێکیان لە گلەیی و هاوار پێیە و بەردەوام دەیانەوێت کەسانێ بەرەو پێگە ناکامەکانی خۆیان راکێشن و لە چارە رەشی خۆیانا بەشداریان بکەن .

ئێوە مەجبور نین ببنە هاودەمی ئەم جۆرە کەسانە ، هەڵبەتە دەکرێت بەردەوام یارمەتی و دڵداریان بەنەوە بەڵام ئەگەر زانیتان خۆ تێهەڵقورتاندنی ئێوە لە کەمکردنەوەی خەم وخەفەتی ئەوان کاریگەری نیە پێش ئەوەی ئەم نەخۆشیە مالوێرانکەرە یەخەی ئێوەش بگرێت ، خۆیانی لێ دور خەنەوە .

زۆرن ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت بە روخسارێکی خەمبار هەستی هاودەردی ئێوە ببزوێنن و بەرەو لای خۆیان راتان بکێشن . ئاگادار بن ئامادە بونتان لای ئەم کەسانە نەبێتە جۆرە عادەتێك و نەبێتە هۆی بەردەوام بونی کردەوە نابەجێ کانی ئەوان . لە راستیدا ئێوە بە بەجێهێشتن و تەنیا هێشتنەوەی ئەوان فێریان دەکن واز لە گلەیی و گازندە بێنن و کاتەکانی خۆیان بە ئەنجامدانی کارە سودبەخشەکان بەرنە سەر . هەروەها ئاگاداری ئەو کەسانە بن کە بەردەوام ئاکار و تاری خەڵك دەدەنە بەر پەلاماری رەخنە و عەیب یان لێ دەدۆزنەوە . ئەم کەسانە بەردەوام بیر لە لایەنە نگەتیفەکمان دەکەنەوە و بە وەسف کردنی روداوە ناخۆشەکان جۆرێك لە ئاوازی بێ هیوایی و تاریکی دەڵێنەوە و دەوروبەری ئێوە رەش و تەم و مژاوی دەکەن و هیچ کات بۆ رزگار بون لەو کوت و بەندەی یەخسیری کردون هەوڵ نادەن .

کەواتە هاودەمی و دانیشتن لە گەڵ ئەو کەسانەی بەردەوام جوکەیان دێت گارێکی عەقڵانی نیە . چونکە وەك وتمان ئەمانە وتار بێژی نائومێدین و بە وەسف کردنی رووداوە ناخۆشەکان وەك کوشتن و برین و دزی ، رووداوی ناخۆشی دوێنی ، باری ئابووری خراپی ولات ، ناخۆشی خۆیان و کەسانیتر ، گەش و هەوای خراپی نەمسالٌ و بێکاری .... مێشکی ئێوە لە سەر لایەنە نگەتیڤەکان تەرکیز پێدەکەن و بۆشاییەك بۆ پۆزێتیڤ بیر کردنەوە ناهێڵنەوە.

لە راستیدا کردەوەی ئەم جۆرە کەسانە لە سالٌیانی سالٌ لە لایەن کەسانێك کە رازی بون بە بیستنی رووداوە نگەتیڤەکان بە هێز بوە و بۆیان بۆتە عادەتێك . باشترین شێوەی روبەروبونەوەی نگەتیڤ بێژەکان ئەوەیە کە بە هەڵس و کەوتێکی گونجاو وا نیشان بدەین کە خوازیاری بیستنی گلەیی نابەجێ کانی ئەوان نین .

بۆ رزگار کردنی ئەو کەسانەی کە بەردەوام گلەیی دەکەن لەو داوەی بۆ خۆیان بلاو کردۆتەوە ، بەو کارانەوە سەریان قالٌ بکەن کە بۆی تامەزرۆن . ئەگەر هەوڵەکانی ئێوە نەگەشتە ئەنجام ، لە دانیشتن لە گەڵیاندا خۆتا بپارێزن وەگەرنە دەبنە قوربانی گلەیی و گازندەکانیان و دەچنە ریزی ئەوان .

** ئەم دەستەواژانە بە بیانوی تێنەگەیشتن بۆ قوربانی کردنی ئێوە بە کار دەبرێت :

دەستەواژەی قوربانی کەر :

نازانم بۆچی ئەو کارەت نەکرد ؟

مەبەست : بێژەر هەوڵ دەدات پێتان رابگەینێت کە ئەرکی سەرشانتانە راستی کارەکانی خۆتان بۆ کەسانێتر بسەلمێنن و بێجگە لەم حاڵەتە نابنە کەسێکی وشیار و گونجاو .

قوربانی کەر : چۆن دەتوانیت کارێکی وا بکەیت ؟

مەبەست : هەوڵ دەدات تێتان بگەیەنێت کە ئەگەر کارێك بە پێچەوانەی ویستی ئەو ئەنجام بدەن توشی گوناحێکی نەبەخشراو بون .

قوربانیکەر : تا ئێستاشتی وام نەبیستوە .

مەبەست : دەیەوێت وتەکەی ئێوە بە سەرسورهێنەر لە قەڵەم بدات و بەم بیانوە ئێوە لە ئەنجامدانی کارێك کە بە پێچەوانەی ویستی خۆیەتی ، دور بخاتەوە .

قوربانی کەر :چۆن دەکرێت کەسێك بەم پێشینەو ئەو توانا بیر کردنەوە ، کارێکی وا بکات ؟

مەبەست : هەوڵ دەدات بە رێزدانان بۆ ئێوە هەستی گوناح و شەرمەزاریتان تیا دروست بکات و لە ئەنجام دانی کارێك کە لە بەرژدوەندی ئەو دانیە دورتان بکاتەوە .

قوربانی کەر : بە راستی لەو کارەی ئێوە سەرم سورما .

مەبەست : بە نیشاندانی سەرسورمانی خۆی دەیەوێت کارەکەی ئێوە بە نابەجێ لە قەڵەم بدات و ئێوە لە ئەنجامدانی دور بخاتەوە .

قوربانی کەر : داوا دەکەم ئەم بابەتە دوبارە بکەنەوە .

مەبەست : دەیەوێت ئێوە بە دوبارە کردنەوەی روداوە کە کات لە دەست بدەن و دور بکەونەوە لە جێبەجێ کردنی ئەو کارەی جیاوازە لە خواستی ئەو.

قوربانی کەر : نازانن چەندە ئازارم کێشا .

مەبەست : دەیەوێت ئەم خاڵەتان بیر بێنێتەوە کە تێگەشتنی ئێوە لەو بۆتە هۆی ئازاردانی و ئێوە دەبێت بیروراکانتان لەم بارەوە بگۆرن .

قوربانی کەر : باوەر ناکەم ئێوە بتانەوێت ئەم کارە ئەنجام بدەن .

مەبەست : لە بەر ئەو بەرنامەی کە دەیەوێت ئەنجامی بدات هەوڵ دەدات کە ئێوە لە ئەنجامدانی خواستەکانتان دور بکاتەوە و لە گەڵ خۆی هاودەنگتان بکات .

قوربانی کەر : من تێناگەم چۆن دەکرێت لەتە کەیکێك زیان بە ئێوە بکەیەنێت .

مەبەست : مانای ئەم دەستەواژە ئەوەیە کە ئێوە دەبێت بە پێی ویست وحەزی ئەو چاوپۆشی لە بیروراکانی خۆتان بکەن .

قوربانی کەر : تۆ قەت نایڵێی بیر لە چی دەکەیتەوە .

مەبەست : چاوەڕێیە کە بیرۆکە شاراوەکان و بەرنامە تایبەتیەکانی خۆتانی بۆ باس بکەن و دەرفەتی بۆ برەخسێنن تا لەم بارەوە بیروڕای خۆی دەربڕێت.

قوربانی کەر : لە بەر من لە ئەنجامدانی ئەم کارە چاوبپۆشە .

مەبەست : هەوڵ دەدات لە ڕێگەی پارانەوە ئێوە لە ئەنجامدانی کارێك دور بخاتەوە .

قوربانی کەر : ئێوە ئیهانەی منتان کرد .

مەبەست : دەیەوێت وتەی ئاسایی ئێوە وەك جنێوێك نیشان بدات و بە کەڵك وەرگرتن لەمە ئێوە مەجبور بە جێبەجێ کردنی خواستەکانی بکات .

قوربانی کەر : داوای لێبوردنێك بە من قەرزاری .

مەبەست : بە وتنی ئەم دەستەواژەیە دەیەوێت ئێوە بێنێتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیەوە و مەجبورتان بکات بە بیروبۆچونەکانی قایل بن .

نمونە کانی سەردوە لەو تەکتیکانەن کە رەنگە لە لایەن هاوڕێ ، هاوکار یان خزم و کەس وکارەوە و یان هەر کەسێکیتر بوترێت . من ئەم دەستەواژانەم لە هەزاران دانیشتنی راوێژکاریدا کۆکردۆتەوە .

چارە سەرێك بۆ یاری : من تێناگەم

**ئێوە مەجبور نین هەمو کارەکانتان بۆ کەسانیتر رون بکەنەوە. کەواتە لە بەرانبەر داوای کەسەکان بۆ وەسفی کردەوەکانتان بیریان بخەنەو کە پێویست ناکات هۆکاروبەلگەکانی هەر کردەوەیەکی خۆتان باس بکەن ، بەلأم ئەگەر خۆتان مەجبور بە رونکردنەوەی کارەکانتان زانی دودلّ مەبن کە بەرانبەر دەیەوێت کەلّکتان لێوەر بگرێت

** هەرگیز وابیر مەکەنەوە کە کەسانیتردەبێت لە ئێوە تێبگەن . بە راشکاوی پێیان بلّێن ئەمە شتێکی ئاساییە . هەر کاتێك کەسێك پێی وتن لە ئێوە تێناگات تەنیا بزەیەك بگرن و لەبابەتەکە دور بکەونەوە .

** لە داوای کەسە نەناسراوەکان و بێگانەکان بۆشرۆفە کردنی گردەوەکانتان چاوپۆشی بکەن . بیری خۆتانی بخەنە ئەو کەسانەی داوای رونکردنەوەی کردەوەکانتان لێدەکەن تەنانەت ئەگەر مەبەستیشتان لە سەر ناوچاوانتان نوسرابێت لێی تێناگەن .ئەم جۆرە بیر کردنەوەیش رێگر دەبێت لە بەر تێنەگەشتن و یان رەت کردنەوەی داوای کەسەکان هەست بە گوناح بکەن .

** ئەگەر هەستتان کرد کە ناتوانن داوای بەرانبەرەکەتان کە چاوەروانی رون کردنەوەی کردەوەکانی ئێوەیە ، جێبەجێ بکەن پرسیاری لێبکەن و بلّێن ، ئایا لە قسەکانی من حالّی بون . ئەگەر وەلأمەکەی بەلّێ بو داوای لێبکەن

هەڵسەنگاندنی خۆی لە قسەکانی ئێوە بکات و ئێوە تەنیا جەخت لە سەر ئەو بابەتانە بکەنەو کە بە راستی لێیان تێگەشتوە . بەم جۆرە لێپرسراویەتی تێگەشتنی بابەتەکان دەخەنە ئەستۆی خۆی .

** ئەگەر هەستتان کرد بەرانبەر لە مەبەستەکەتان ناگات و بەم بیانوەوە دەیەوێت گاڵتەتان پێبکات ، داوای لێبکەن بێ پچرانی وتەکانتان بە وردی گوێتان لێبگرێت و دوایی بۆتان بڵێتەوە . دوای ئەوەی زانیتان لە قسەکانی ئێوە بە جوانی حاڵی بوە داوای لێبکەن بیرورای خۆی دەربڕێت و ئەو سات بێ پچرانی وتەکانی بە جوانی گوێی لێبگرن و لە گەڵ حاڵی نەبون داوای لێبکەن بابەتەکە دوبارە بکاتەوە . بە بەکارهێنانی ئەم ڕێگا نە تەنیا ڕێگر بون لەبە قوربانی بونی خۆتان بەڵکو توانای گوێ گرتنیشتان لە خۆتانا بە هێز دەکەن .

** بە ڕاهێنان هەوڵ بدەن سەرکەوتنەکانی خۆتان لە دڵی خۆتانا بپارێزن و ئاشکرای مەکەن . بۆ ئەم مەبەستە ٢ تا ٣ کاتژمێر بۆ خۆتان دابنێن و لەم ماوەدا لە خۆتان بپرسن : ج پێویست دەکات ئەم بابەتە ئاشکرا بکەم . ئیمتیازی ئەم شێوەیە ئەوەیە کە بە خۆڕاگرتن بۆ ماوەی چەن کاتژمێریك یا چون ڕۆژێك پێویستی ئاشکرا بونی ئەوەی کە کەسێکی سەرکەوتون نامێنێت . جگە لەوە دوای ئەوەی بابەتە کە ئاشکرا بو ،ئێوە وەك کەسێك کە سەرکەوتنەکان لە خۆباییتان ناکات دەناسرێن .

** لە روبەروبونەوەی کەسە بێ شەرم و حەیاکان کە بە فشە کردن و ئاماژەدان بە روداوە قێزەونەکان دەبنە هۆی ناڕەحەتیتان ، دەس بە جێ شوێنەکە بە جێ بێڵن و لێیان دور بکەونەوە . بەم جۆرە لە گەڵ زاڵ بون بە سەر دۆخەکان کەسانی بێ شەرم و حەیا فێر دەکەن کە بە کردەوە و وتارەکانیانا بچنەوە .

** ئەو کەسانەی لە هات و چۆکاندا هەوڵ دەدەن بە نگەتیف وتن رۆحیەتان لاواز و ئێوەیش بەشداری گرفتەکانیان بکەن ، بناسن و بە شێوەیەکی نەرم و دور لە دژایەتی نیشانیان بەن کە ئەم جۆرە لە باریکردنەیش دەزانن . ئاگادری ئەو وشەو رستانەی کە ئاڵ و گۆریان پێ دەکرێت ببن و لە گەڵ بیستنی رستەیەك لە بارەی لایەنە نگەتیفکەکانی ژیان هسەکەیان پێ ببڕن وبیریان بخەنەوە کە خوازیاری بیستنی روداوە ناخۆشەکان نین. بە لایەنگیری و بە کارهێنانی ئەم ڕێگا نە تەنیا کەسە نگەتیفەکە لە عادەتەکەی خۆی دور دەخەنەوە ، بەڵکو لە بیستنی هەر بابەتێکی نگەتیف و خەمبار رزگارتان دەبێت . بە چۆنیەتی روبەرو بونەو فێری کەسانیتر بکەن ، سورن لە سەر پاراستنی سنوری تایبەتی ژیانتان . بەوپەری توانا کاتە لەنیاییەکانی خۆتان بە پێی ویست و خواستی خۆتان دیاری بکەن و تەنیا بەوەی کە کەسەکان هەست بە بارودۆخی ئێوە ناکەن و بە کەسێکی گۆشەگیرتان دەژمێرن لە تایبەت بونی بەشێك لە کاتەکانی خۆتان دەست هەڵمەگرن .

لە جیاتی خەمبار بون ، قبوڵ بکەن

قبوڵی بکەن کە لە گفتوگۆکانی رۆژانەی خۆتانا ناوناتۆرەتان پێوە بلکێنرێت . ناوناتۆرەی وەك گۆشەگیر ، سەرسورهێنەر ، دەست و پێ سپی و تەنیا کاتێك کاریگەر دەبێت کە ببنە هۆی خەمباری ئێوە . لە راستیدا کاتێك کردار و وتاری ئێوە بچێتە ژێر کاریگەری ناوناتۆرە و رەنگی ئەوان بگرێت دەرفەت بۆ کەسانیتر دەرخسێنن تا بتانکەنە ئامرازی دەست .

** گوێ مەدەنە سور بونی کەسەکان بۆ چاوپۆشین لە رژیمی خوراردن و لە بەرانبەریدا بوەستنەوە . لە راستدیا ئێوە بە وتنی رستەی وەك : هیوادارم بە هۆی ..... نارەحەت نەبن و یان بمبورن ئەگەر .... ئامادەگی خۆتان بۆ لە بەرچاو نەگرتنی خواستەکانی خۆتان بە کەسانیتر رادەگەینێن .

** لەوەی کە هاوڕێکانتان تێکەڵاوی یەکتر نابن هەست بە خەمباری مەکەن . وەك چۆن ئێوە ناتانەوێت لە گەڵ هەر کەسێکدا ببنە دۆست نابێت چاوەروانیش بن کە هەمو ئەو کەسانەی کە وەك هاوڕێ دیاریتان کردوە تێکەڵاو یەکتر ببن . بەم لۆژیکە گوێ مەدەنە داوا یان چاوەروانی هاوڕێکانتان بۆ ئەوەی تێکەڵاوی کەسانی دیاریکراو یان هاوڕێ کانی ئەوان بن و هەرگیز بیر مەکەنەوە کە سوربونی ئێوە لەم بارەوە زیان بە دۆستایەتیەکەتان دەگەینێت .بۆ هەڵبژاردنی هاوڕێ و یان لێکۆڵینەوە لەمبارەو مەچنە ژێر کاریگەری هیچ کەسێکەوە و بە بیانوی گرتنی هاوڕێی تازە پەیوەندی دۆستایەتیتان لە گەڵ هاوڕێکانی پێشوتاندا لاواز مەکەن .

** ئەگەر هەستتان کرد نەخوازراو کەوتونەتە ناو باس و چەنەلێدانێکەوە دەس بە جێ رابگەینێن : کە من نامەوێت لەمبارەوە گفتوگۆ بکەم و ئەگەر دەتانەوێت بەشداری بکەن دەبێت جەخت لە سەر ئەم خاڵە بکەنەوە کە رێزی کەسەکان لە کاتی گفتوگۆ کردندا دەبێت پارێزرازو بێت .

** هەرگیز لە بیری ئەوەدا مەبن کە هەڵەی سەرۆکەکان یان خاوەن دەسەلاتەکان بدەنەوە بە رویانا و هەستی گەورە بون لە ناخیانا بشکێنن بە پێچەوانەوە دەرفەتیان پێبەن کە هەست بکەن لە پەیوەندی لە گەڵ ئێوەدا پلەیەك لە ئێوە بەرزترن . بێجگە لەم حاڵەتە مەجبوریان دەکەن بۆ پاسەوانی کردن لە پێگەو کەسایەتی خۆیان روبەروی ئێوە ببنەوە و ئێوە مەجبور شێوەی بەرگری کردن بگرنە پێش .

بەشی شەشەم

خەڵك فێر كەن چۆن دەتانەوێت هەڵس و كەوتان لە گەڵدا بكەن

زۆربەی خەڵك لە گەڵ نەناسراوەكاندا هەڵس و كەوتێكی نەرمتر و گونجاوتریان هەیە تا لەگەڵ كەسانی نزیك خۆیان

خەڵك فێر كەن چۆن دەتانەوێت هەڵس و كەوتان لە گەڵدا بكەن

خەڵك چۆن لە گەڵ ئیوەدا دەجوڵێنەوە ؟ ئایا بەردەوام خراپ كەڵكتان لێوەردەگرن ؟ ئایا هەست دەكەن وەك كەسێكی سەربەخۆ رێزی تەواوتان بۆ دانانرێت ؟ ئایا هاوڕێ یان هاوكارەكانتان لە كارێكی بە كۆمەڵ هیچ نیازێك بۆ راوێژ كردن لە گەڵ ئێوەدا نابینن ؟ ئایا بە پێی حەزو خواستی كەسانیتر ئەو كارانەی لێی بێزارن بە ئێوە دەسپێردرێت ؟

من بە زۆری روبوروی ئەم گلەیی و گازندانە دەبمەوە لە لایەن ئەو كەسانەی سەردانم دەكەن . وەلأمی من هەمو كاتێك بەم جۆرە بوە ئەمە ئێوەن خەڵك فێر دەكەن چۆن هەڵس و كەوتان لەگەڵدا بكەن . هەر كاتێك هەستان كرد دەوروبەر بە كردار و وتاری خۆیان خراپ كەڵك لە ئێوە وەردگرن لە خۆتان بپرسن چیم كردوە كە رێگەم داوە ئەوان خراپ كەڵك لەمن وەربگرن . ئەگەر لە بەرانبەر پەچەكرداری ئەوان خۆتان بە لێپرسراو نازانن بە دڵنیاییەوە ئێستایش لە ژێر كاریگەری و كۆنترۆڵی ئەواندان . خراپ نیە ئاماژە بە وتەی ئیپتیتكوس فەیلەسوفی ناوداری رۆمی بدەین كە دەڵێت : كەسێك كە ئێوە دەكاتە ئامرازی دەست بە روالەت ئیهانەی ئێوە ناكات بەڵكو كاردانەوەی كردەوەكە لە مێشكی ئێوەدا بە ئیهانە لە قەڵەم دەدرێت . لەم روەوە هەر كاتێك لە كەسێك دلگران دەبن چۆنیەتی بیركردنەوەی ئێوە هۆكاری دلگرانی ئێوەیە . ئەم بەشە ئاماژە بەم خاڵە دەدات كە دلگرانیەكان و زیان و زەرەرەكان كە لە لایەن كەسانیترەوە بە بالأی ئێوە دەبرێت ئاكامی وتار و هەڵس و كەوتە نابەجێ كانی خۆتانە و بۆ رزگار بون لەم گێژاوە دەبێت بە

وتارو کردارەکانتانا بچنەوە و چۆنیەتی هەڵس و کەوت لە گەڵ کەسانیتر بگۆڕن .

دەرکردنی مۆڵەت

وەك وتمان ئێوە بە پێی چاوەروانی و ئەوەی پێی رازین ، پەچە کرداری کەسانیتر بەرانبەر بە خۆتان دیاری دەکەن . ئەگەر لە بەرانبەر بە خراپ کەڵك وەرگرتن هیچ پەچەکردارێك لە خۆتان نیشان نەدەن ، ئەم هەواڵە بە کەسانیتر دەدەن کە بۆ گاڵتە پێکرد ئامادەن . بە پێچەوانەوە ئەگەر بە کردار و وتار بەرانبەرەکەتان حاڵی بکەن کە خراپ کەڵك وەرگرتنتان پێ قبوڵ ناکرێت و هەڵس و کەوتی گونجاوی لە گەڵدا بێت ، قوربانیکەر قۆڵبەست دەکەن . هەر جۆرە ترس و لەرزێك و دودڵی و دژایەتی روکەش و نەرم سەلێنەری ئەو راستیەیە کە ئێوە کەسێکن بە دەسەلاّت کردن بە سەرتان رازی دەبن و بە کەمێك سور بون وپێداگرتن دەبنە قوربانی . نمونەیەك :

خاتو گیل یەکێك لە ژنانەی سەردانی کردم بە دەنگێکی حەزین و بۆغز گرتو چۆنیەتی ژیانی ناسازگاری خۆی بۆ باس کردم و وتی : هاوسەرە دیکتاتۆر و دەسەلاّتخوازەکەی ئەوەی خستۆتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیەوە و بە هەڵس و کەوتە نابەجێکانی کەسایەتی بە تەواوی تێکشکاندوە و منالّەکانی لە ژێر کاریگەری کردەوەکانی باوکیان بچوکترین ریزێکی لێناگرن . من دوای بیستنی بەسەرهاتی ژیانی ئەم خاتونە بۆم دەرکەوت ریگەی داوە بە کەسانیل تا لە جیاتی ئەوبیر بکەنەوە و قەزاو قەدەری بۆ دیاری بکەن . وەك دەرکەوت باوکی خاتو گیل کەسێکی دەسەلاّتخواز بوە و بە زۆری لە جیاتی ئەو بریاری

داوه و تەنانەت قسەیشی کردوە . بێجگە لەوە شوێ کردبو بە پیاوێك کە وەك باوکی دەسەلآتخواز بو و دەرفەتی بۆ نەرەخسابو کە لەو گێژاوەی ژیانی منالّی تیا بەسەر بردبو رزگاری بێت . خاتو گێل خۆی وەك کەسێکی بێ شانس و چارەرەش ناوزەد دەکرد ، کەسێك کە لە هەمو ژیانیدا لە گەلّ کەسانی دەسەلآتخواز پەیوەندی هەبوە . پێم وت بۆ ئەوەی خۆی لەم داوە رزگار بکات و پەناگەیەك بدۆزێتەوە دەبێت قبولّ بکات تا ئێستا بە رازی بون لە خراپ کەلّك وەرگرتنی کەسانیتر خۆی کردۆتە گالّتەجار . تێم گەیاند خۆ دورخستنەوە لە روبەروبونەوەی کەسەکان ، ترس لە هاندان و دوژمنایەتی ئەوان و خۆ بەکەم زانین و قبولّ کردنی هەر جۆرە جنێو و قیژاندنێك ، گۆرەپانی ژیانی بۆ کەسانی دەسەلآتخواز تەخت دەکات .

بە کردەوەکانتان خەلّك فێر بکەن نەك بە وشەکان

فرناندۆ رۆیاس نوسەری ئیسپانیایی چەندین سالّ پێش وتویەتی : لە وشەکان کارێك بەرنایەت ، تەنیا دەبێت پشت بە کردەوە ببەستن .

ئەگەر هەولّ بدەن کە تەنیا لە رێی قسە کردن و چەنە لێدان لەمپەر بۆ خراپ کەلّك وەرگرتنی کەسانیتر دروست بکەن ، ئەوەی دەستان دەکەوێت ئالّ و گۆری هەندێ رستەو وشەیە . بێجگە لەوە خراپ کەلّك وەرگرەکان لە رێگەی چەنە لێدانی بەردەوام زەمینەی بۆ کارەکەی خۆیان خۆش دەکەن . رەنگە پەیوەندی دۆستانە لە نێوان ئیوەو و لایەنی بەرانبەر دا هەبێت بەلآم چونکە چۆنیەتی پاراستنی مافی یەکتر فێر نەبون ، پارویەکی باش بۆ کەسە دەسەلآتخوازەکان دەبن . تەنانەت لە کاتی راوێژ و چارە دۆزینەوە تەنیا

نیشاندانی ڕێگە چارە بەس نیە . ئێوە دەتوانن بۆ ڕزگار بون لە گێژاوێك چەندین کاتژمێر گوێ لە ئامۆژگاریەکانی دەوروبەر بگرن بەلأم ئەگەر ئەم کەسانە بە کردەوەکانی خۆیان پشتیوانیتان لێنەکەن دەبنە گالتەجارێکی بە تەواو مانا. ئەنجامدان و تاقی کردنەوە گەورەترین مامۆستای سەرزەویە جولەیەکی باش و گونجاو یەکسانە لە گەڵ یەك ملیۆن وشەی هەڵسەنگێنراو و بەهادار .

یاری منالأن پرە لە روداوی دەسەلأتخوازی و دەسەلأت قبوڵ کردن . بزانن منالی دەسەلأتخواز بە چ وشەو هەڵس و کەوتێك منالأنیتر دەخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیەوە . بەلأم هەر ئەم منالە زۆرداراە هەندێ جار نابێتە رکەبەری منالێکی بچوکتر لە خۆی و مەجبورە لەبەر رازی نەبونی ئەو بە دەسەلأت وازی لێبێنێت و تەنانەت شێوەی بەرگری بە خۆ بگرێت . ئەو لە دڵی خۆیدا دەڵێت : ئەو کەسێك نیە بتوانم بیخەمە ژێر دەسەلأتی خۆمەوە ، باشتر وایە وازی لێبێنم وبە دوای کەسێکیتر دا بگەڕێم کە نەرم وخۆڕێخەرە . کەواتە هەڵس و کەوتی ئێوە تاکە ڕێگایەکە دەتوانن بە پشت بەستن پێی کەسانیتر فێر بکەن کە بە ئەندازەی بەرەکەی خۆیان پێ ڕاکێشن و ڕێز لە مافەکانی ئێوە بگرن . بیرتان نەچێت بنەرەتی ژیان لە سەر بنەمای دەسەلأت وەرگرتن دانەمەزراوە . ئەمە خۆمانین بە نازانم کارەکانمان لە یاسا ورێسا کۆمەلایەتیەکان خستۆتە دەر و هۆکارەکانی خراپ کەڵك وەرگرتنمان ئامادە کردوە و ژیان بۆ خۆمان تاڵ دەکەین .

ئەگەر دەتانەوێت کەسێك لە ئەنجامدانی کارێکی پۆزێتیف دور بکەنەوە بارودۆخێك ئامادە بکەن کە ئەو تەنیا تیایدا قسە بکات چونك مرۆڤ تا زۆرتر

قسه بکات کەمتر تەرکیز لە سەر جێبەجێ کردن دەکات . هەر کاتێك بریارتان دا کە بە پشت بەستن بەوشەکان چۆنیەتی هەڵس و کەوتی کەسانیتر بەرانبەر بە خۆتان دیاری بکەن لە خۆتان بپرسن بەم کارە چیتان دەس دەکەوێت : ئایا فرۆشیار بە بیستی قسەکانی ئێوە هەڵوێستەکەی دەگۆڕێت و یان ئەوەی بێ گوێدانە قسەکانی ئێوە بە دوای مەبەستەکەی خۆیدا دەروات ؟ ئایا ئەوەی وتوتانە لە لایەن منالّەکانتانەوە قبوڵ کراوە یان لەم گوێ بیستویانە و لەو گوێی کەیانەوە دەچێتە دەر ؟ ئایا هاوسەرەکەتان بێدەنگ و ئارام گوێی لە قسەکانی ئێوە گرتوە یان بە کارێکەوە سەرقاڵە کە ئێوە هەمیشە بێزارن لێی ؟

چەن نمونەی خوارەوە جەخت لە سەر ئەم خاڵە دەکەنەوەکە وشەکان و کارەکان تەنیا کاتێك کاریگەر دەبن کە لە لایەن کردە وکردارەوە پشتیوانیان لێبکرێت .

خاتو کوین هەستی دەکرد بە زۆری لە لایەن سێ منالّەکەیەوە گالّتەی پێ دەکرێت . ئەو زۆربەی کاتەکانی خۆی بە ئاموژگاری کردنی ئەوان دەبردە سەر ، بەلاّم تا ئێستا هیچ ئەنجامێکی دەس نەکەوتبو . بۆ نمونە جارێك کورین هاوڕێ لە گەڵ بنەماڵەکەیدا چونە قەراغ دەریا . پیاوی خێزانەکەی هەمو کاتی بە سەیر کردنی دیاردە سروشتیەکان بردە سەر ، لە کاتێکا کورین وەك هەمیشە دەوری نێوەنجیکەری لە ئەستۆدا بو . گفتوگۆکانی قەراغ دەریا نمونەیەکی دیاری لە پەیوەندیە ناسازگاریەکانی ئەو لە گەڵ منالّەکانیدا بو . پەیوەندیەك کە لە کۆتاییدا بوە هۆی قوربانی بونی خۆی :

- دایە : بیلی گڵ دەکات بە سەروچاوما .

- بیلی باشتر وایە دەست لەم کارەت هەلگری .

و له شوێنێکیتر :

- دایه بیلی ئاوم پیا دەکات .

- بڕۆ بە باوکت بڵێ .

- پێم وت بەڵام گوێی پێنەدام وتی باشترە بە تۆ بڵێم .

ئەم جۆرە وت و وێژانە دەتوانێت بۆ هەمیشە بەردەوام بێت و ژنی ماڵەکە بکاتە ئامرازی دەست . خاتو کوین منانەکانی فێر کردبو کە هەر ئازارێك و نارەحەتیەکی خۆیانی پێ بڵێن و داوای یارمەتی لێبکەن . ئەو هوڵیدا بە نەرمی کێشەکان چارەسەر بکات بەڵام بێجگە لەوەی دەبوە هۆی گاڵتەجاری منانەکانی شتێکیتری دەست نەدەکەوت . لە دۆخێکیتر و لە بنکەیەکی شت کرین ، منانە بچوکەکەی بەردەوام بیانوی دەگرت و داوای لە کوین دەکرد بنێشتی بۆ بکرێت . لە سەرەتاوە وتی بۆت ناکرم بەڵام لە کۆتاییدا لە بەرانبەر هاوار و قیژەی منانەکەی تەسلیم بو و داواکەی بۆ جێبەجێ کرد . لە راستیدا کوین خۆی منانەکەی فێر کردبو کە هەر کاتێك وەڵامی نگەتیڤم دایتەوە ، دەتوانی بە هەندێ هاوار کردن بۆ جێبەجێ کردنی داواکەت مەجبورم بکەی . خاتو کوین زۆربەی کاتەکانی بەئامۆژگاری منانەکانی دەبردە سەر بێ ئاگا لەوەی کە ئامۆژگاری ئەگەر بە کردەوەیەکی راست پشتیوانی نەکرێت بێجگە لە گرژی مێشك و بە فیرۆدانی کات و وزە هیچ ئەنجامێکیتری لێ بە دەست نایەت .

لە کەسێکی سەرخۆش و بێ ئاگا چاوەڕێی چین ؟

چاوەروان بون لە کەسانیتر لەو داوانەیە هەندێ کەس پێوەی دەبن و لنیایدا دەبنە قوربانی چونکە جێبەجێ نەکردنی چاوەروانیەکانیان دەیانرەنجێنێت و ئازاریان دەدات و دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بەوە بکەن سوکایەتتیان پێکراوە . چاوەروانی لە منالەکان بۆ فێر بونی ئەوەی لە لوانایاندا نیە نمونەی ئەو چاوەروانیە نابەجێیانەیە . نمونەیەکیتری ئەم پەچەکرداڕە قوربانیکەرە ، پەچەکرداری هەندێ خەڵك لە روبەروبونەوە لە گەڵ کەسانی سەرخۆشدایە . شتێکی سروشتیە کە لە کەسێکی سەرخۆش ناتوانین چاوەڕێی کردەوەیەکی عاقلانە بین و هەر کەسێك ئاوا چاوەروانیەکی هەبێت خۆی دەکات گالتەجار . تەنیا پەچەکرداری عاقلانی لە روبەروبونەوەی کەسی سەرخۆش خۆ دورخستنەوە و یان کۆنترۆڵ کردنی کردەوەکانیەتی . ئێستا خۆتا بڵێن نەزان کێیە ؟ کەسی سەرخۆش کە کردەوەکانی لە ژێر توانا و عەقڵی خۆیدا نیە و یان کەسێك چاوەڕێیە کردار و وتاری کەسە سەرخۆشەکە عاقلانی بێت ؟ لە خوارەوە بە چەن لەو چاودروانیە نابەجێیانە کە دەبنە هۆی قوربانی بونی کەسەکان ئاماژە دەدرێت :

** هاوسەرەکەم زۆر بێدەنگ وئارامە ، بەڵام من لە بێدەنگیەکەی ئەو هەریکە شێت دەبم .

لە وەڵامی ئاوا چاوەروانیەك دەبێت بڵێین کە بێدەنگی لە تایبەتمەندیە زاتیەکانی کەسەکانە و هەوڵدان بۆ گفتوگۆ لە گەڵ کەسێکی بێدەنگا شتێکی نابەجێ و ناعەقڵانیە .

** منالّەکەم حەزی لە تۆپی پێ نیە و بێ مەیلی ئەو بۆ وەرزش بۆتە هۆی نیگەرانی من .

لە کاتێکا هەندێ منالّ حەزی لە جۆرە یاریەك نیە نابێت چاوەرێ بین ئەو یاریەی خۆش بوێت .

چاوەروانیە نابەجێ کان لەم بابەتە کە بە خێرایی و بە ئاسانی دەبێتە هۆی تورە بون و نارەزایی کەسەکان ، زۆرە .

بە برِشتی : ئامرازێك بۆ نیشاندانی هێز

زۆرینەی خەلّك لەو باوەرەدان بە برِشتی یەکسانە بە ئاکاری وشك و شەرەنگێزی . لە کاتێکا بە برِشتی یانی بەرگری کردن لە مافەکانی خۆ و دلّنیا بون لە خراپ کەلّك ورگرتنی لە لایەن کەسانیتر . ئێوە دەتوانن بێ ئەوەی کەسێکی شەرەنگێز و کێشە دروستکەر بن ، کەسێکی بە برِشت بن و لە مافەکانی خۆتان پارێزگاری بکەن . بە کورتی ئەوەی تەنیا لە بەر رۆشنایی بە برِشتی و بە هێزیدایە ، دەتوانرێت لە خراپ کەلّك ورگرتن رزگارمان بێت.

ئەو کەسانەی کە بە شێوەیەکی وشیارانە بە سەر ژیانی خۆیانا زالّن ، خەونەکانی خۆیان ئەگەر دژواریش بن بۆ راستی دەگۆرن و بێ گوێدانە هەر جۆرە هەرەشەو مەترسیەك سورن لەسەر هەلّوێستی خۆیان و بچوکترین لاوازیەك لە خۆیان نیشان نادەن . رەنگە ئەم کەسانە زۆر ئازا و چاو نەترس نەبن بەلاّم لە گەلّ ئەوەیشدا ئامادە نین لە هەلّوێستی خۆیان بە هیچ جۆرێك پاشەکشە بکەن . کەواتە ئێوە بە سستی و لاوازی خۆتان بارودۆخ بۆ سەپاندنی

دەسەلات بە سەر خۆتانا ئامادە دەکەن و خەڵك فێر دەکەن چۆن بتانکەنە گاڵتەجار . نمونەکانی ژێرەوە راستی قسەکانی ئێمە دەسەلێنێت :

لوئیز کاتی سەردانی بانك منالّە پێنج سالەکەی لە گەڵ خۆیدا برد ، کاتێك لوئیز سەرگەرمی گفتوگۆ لە گەڵ بانکدارەکە بو کورەکەی پێویستی بە سەرئاو چون پەیا کرد . لوئیز بە بانکدارەکەی وت ئایا دەتوانم ئاودەسەتەکەی بانك بە کار بێنم کورەکەم دەبێت بچێت بۆ سەرئاو . بانکدارەکە بە لچ هەڵقرچاندنێك وتی : ئێمە ئاودەستی گشتی مان نیە . لوئیز دورێگەی لە بەردەمدا بو یان ئەوەی بە قسەی بانکدارەکە رازی بێت و بە تەر بونی پانتۆڵی منالّەکەی قەناعەت بکات و یان ئەوەی لە شوێنێکیتردا بە دوای ئاودەستا بگەرێت . بەڵام لەوێوە کە لوئیز کەسێکی ئازاو بە برشت بو بە بێ ترس رۆشتە لای بەرێوبەری بانکەکە و وتی : کورەکەم دەبێت بروات بۆ ئاودەست و کارمەندەکەی ئێوە ئێمەی لە بەکارهێنانی ئاودەستی بانك بێ بەش کرد ئەگەر ئێوەش ئەمە بریارتانا من ئامادەم حسێبەکەی خۆم لەم بانکەدا ببەستم . بەرێوبەری بانك کە لە بە برشتی و بەهێزی لوئیز بۆ داواکەی سەری سورما ، لە گوێنەدانی کارمەندەکەی خۆی داوای لێبوردنی کرد و رێگای ئاودەستەکەی بە لوئیز نیشاندا . کەواتە دەیڵێینەوە کە ئەمە ئێوەن کەسەکان فێر دەکەن کە چۆن هەڵس و کەوتتان لە گەڵدا بکەن .

***

چارڵی دوای چونی بۆ فرۆشگایەك داوای لە خەزنەدارەکە کرد کە بە کەڵك وەرگرتن لە پارکۆمێترەکە هەندێ پارەی وردەی باتێ . خەزنەدارەکە بە لورەییە وتی ئێرە شوێنی شت فرۆشتنە نە پارە ورد کردنەوە . چارلی

دەسبەجێ لە وەلأمی هەڵس و کەوتی نابەجێی خەزنەدارەکەدا وتی : رەنگە ئەمرۆ لەشتێك نارەحەت بن و بریارتان دابێت تورەیی خۆتان بە سەر منا خاڵی بکەنەوە . بەلأم داواتان لێدەکەم ئەمرۆ جیاوازی لە بارەی منەوە بکەن و کارەکەم بۆ راپەڕێنن منیش لە گەڵ سوپاسکردنی ئێوە داوای رۆژێکی خۆشتان بۆ دەکەم . شەرەنگێزی خەزنەدارەکە گۆڕا بۆ ئارامی بە جۆرێك لە کاتی پێدانی پارەکە داوای لێبوردنی کرد . ئەگەر چارڵی لە یەکەم هەنگاودا پەچەکرداری نابەجێی لە خۆی نیشان بدایە نە تەنیا پولە وردەکەی دەس نەدەکەوت بەڵکو بە هەست و گرژیە نگەتیڤەکان خۆیش ئازار دەدا

***

موری خوی بە مەشروب خواردن گرتبو . هەمو بەلگەنامەکان ئەم خاڵەیان پشت راست دەکردەوە کە کحولّ کاریگەری لە سەر خانەکانی لەشی دانابو . لەم رەوەوە بریاری دا واز لە خواردنی مەشروبات بێنێت . بەلأم کاتێك بەشداری بۆنەکانی دەکرد هاوڕێکانی داوای خواردنەوە مەشروبیان لێدەکرد و سوریش بون لە سەرداواکەیان . بۆ نمونە جارێك کە لە گەڵ هاوڕێیەکیدا چونە نادیەکی شەوانە ئەم گفتوگۆیە لە نێوانیاندا رویدا :

- موری ئابجۆ بخۆ .
- دەمەوێت ئیتر نەخۆمەوە .
- خۆت ناشیرین مەکە ، دەبێت پەرداخێك بخۆی .

ئەو کاتە روی کردە پێشخزمەتەکە و وتی :

- پەرداخێك ئابجۆ بۆ موری بێنە .
- نە سوپاس .

بەلأم هاوریّکەی سور بو لە سەر داواکەی خوّی و بە دوایدا وتی :

- تازە کریومە .

***

خاتو ئەدیّل هەمو سالیّك لە جەژنی سوپاسدا هەمو کەس و کارەکەی بوّ مالّەکەی بانگهیّشت دەکرد و زوّر بە جوانی میواندداری دەکردن .ئەو هەرچەندە هیچ حەزیّکی لەم کارە نەبو بەلأم هەمو سالیّك لیّپرسراویەتی ئەم میوانداری و کوّبونەوەی لە سەر شانی خوّی هەست دەکرد . ئەو هەمو سالیّك لە جەژنی سوپاسدا ناچار بو هەمو هیز و توانای خوّی بوّ پاك کردنەوەی میّز و مالّەکەی بە کار بەریّت و بڕە پارەیەکی باشیش بوّ ئامادە کردنی خواردن تەرخان بکات. لە گەلّ ئەمەیشدا کەس بە ئەرکەکانی ئەوەی نەدەزانی و لەم بارەوەهیچ ریّزیّکیان بوّ دانەنا . ئەو هەمو سالیّك دوای تەواو بونی میوانیەکە توشی ژانەسەر و ماندوییەکی زوّر دەبو و بەلّیّنی بە خوّیدەدا کە سالیّکیتر ئەم میوانداریە نەکات بەلأم سالیّکیتریش دوبارە دەبویەوە و دەکەوتە ناو ئەو داوەی کە لە سەر ریّگای خوّی داینا بو . لە کوّتاییدا خاتو ئەدیّل کە لە کوت وبەندی ترسو شەرم و گومانە جوّراوجوّرەکاندا یەخسیربو بریاریدا هەلّویّستیّکی بە هیّز بگریّت و بە بڕشت بیّت . هەر بوّیە سالیّکیان چەن رۆژ پیّش دەسپیّکردنی جەژنەکە نامەی بوّ هەمو کەس و کارەکەی نوسی و پیّی راگەیاندن کە ریّ و رەسمی جەژنی سوپاس لە ریّستورانیّکی خوّش ساز دەکریّت هەر کەس ئارەزومەندن دەتوانیّت بوّ خوّی شویّن بگریّت . ئەم پیّشنیارە لە لایەن هەمو کەس و کارەوە

پێشوازی لێکراو ئێستا ئەویش وەك هەموان لە جەژنی سوپاس کە لێی ببوە خەونێکی ترسناك ، چێژ وەردەگرێت .

***

یەکێك لە ناسراوەکانی خاتو ئایرن و بەرێز هارۆلد جارجارە سەردانی دەکردن و بە قسە هیچ و پوچەکانی خۆی کاتی ئەمانی دەکوشت و سەریانی دێنایەژان ، بە جۆرێك ئەوان خۆیان بە گاڵتەجاری ئەو دەزانی . شەرم کردن رێگر بو لەودی بە گوێنەدان و رەخنە گرتن ببنە هۆی رەنجانی میوانەکەیان . لە ئاکامدا دوای ماوەیەك خاتو ئایرن توانای نەما و هەڵوێستی لە لاوازیەوە بۆ بە هێز گۆری . ئەو لە بەرانبەر میوانە نەخوازراوەکەدا وەستایەوە و کردەوە نابەجێ کانی پێ راگەیاند . لەو رۆژە بەدواوە ئەم کەسە ئیتر لە دۆستایەتیەکەیان خراپ کەڵکی وەرنەگرت و کەمتربوە ئەرك بۆیان . بەڵێ مرۆڤی سەربەخۆ دەتوانێت بێ سنوردار کردن و یاساخ کردن ، مێشکی فکر و کاری خۆی هەڵبژێرێت و خۆراگری کەسە دەسەلات خوازەکان تێك بشکێنێت .

***

تۆنی کەسێکی نەرم و خۆرێکخەر بو و بۆ دوری کردن لە رووبەروبونەوەی کەسانیتر و هاندان و دوژمنایەتی ئەوان رێگەی سازانی دەگرتە بەر . ئەم عادەتە ببوە هۆی ئەوەی کە بە زۆری لە لایەن دەسەلاتخوازەکانەوە ببێتە قوربانی . بۆ نمونە کاتێك دەچوە سۆپەر مارکێتێك فرۆشیارەکە بە زۆری ئەو شتانەی کە تۆنی پێویستی پێیان نەبو بە سەردا دەسەپاند .لە راستیدا ئەو بە

ئاسانی نەیدەتوانی بە پێشنیاری فرۆشیارەکە وەلامی نگەتیف بداتەوە . بەلام دوای ئەوەی کە چەن جار لە ئاڵ و گۆڕە بازرگانیەکاندا

کلاوی سەر کرا بریاری دا لەمەوە وا بە بڕشت بێت و بە تەواوی لە مافەکانی بەرگری بکات . بۆ نمونە جارێك چو پێلاو بکرێت ، دوای ئەوەی زانی کە تاکێکی پێلاوکە شوێنی براوی لە سەرە بە سەر خۆیدا زاڵ بو و بێ گەمترین مەترسیەك بە فرۆشیارەکەی وت و داوای کرد کە جوتێکیتری پێبات و فرۆشیارەکەیش بە وتنی بە سەر چاو هەر ئێستا داواکەی جێبەجێ کرد . تۆنی پێشتر گومانی دەکردکە روبەروبونەوە لە گەڵ کەسەکان هەستی شەرەنگێزی لەواندا دەبزوێنێت و لە کۆتاییدا مەجبور دەبێت تاو بەنە سەرو گلاوی یەکتر .هەر بۆیە لە بەرانبەر بە کەسانیتر هەستی بە بچوکی دەکرد و لە بچوکترین لۆمە کردنێك ترسی دەخستە دڵێ خۆیەوە . بەلام ئێستا بۆی رون بوبەوە کە لە بەر رۆشنایی بە هێزی و بە بڕشتی خۆراگری کەسانیتر کەم بۆتەوە و بۆتە هۆی ئەوەی کە خەڵك بە چاوی رێزەوە سەیری بکەن . لەمرواوە بوە خاڵێکی وەرچەرخان لە ژیانی تۆنیدا . بە زویی بە بڕشتی تۆنی کەوتە سەر زمانەکان و هەمو ئەویان وەك کەسێك دەناسی کە بە ئاسانی هیچ شتێك قبوڵ ناکات و گوێ ناداتە ئەوەی خەڵك دەیڵێت تا لای خۆی لێکۆڵینەوەی لە سەر نەکات و هەڵی نەسەنگێنێت .لە خوارەو ئاماژە بە هەندێ گەسی دەسەلاتخواز دراوە ،بیانخوێننەوە و بزانن تا ئێستا لە گەڵ کامەیان ڕوبەرو بونەتەوە .

کەسانی سەرخۆش و موعتاد

بۆ ئەوەی نەبنە ئامرازی دەستی ئەم جۆرە کەسانە ئەوەندە بە سە دوای بیستنی قسە و بینینی رەتەڵ بردنەکانیان خۆیان لێ دور بخەنەوە . هەر ئەوەندی ئەم کەسانە هەست بە کردەوەی وشك وبێ گیانی ئێوە بکەن و لە نێوان ئێود و شتەکاندا جیاوازی نەبینن دەچنە لای کەسێکیتر .

کەسانی زۆربڵە و ماندوکەر

ئەگەر لە بەرانبەر کەسانی زۆربڵە شەرم بتانگرێت لە کاتێکدا لە تورەییدا دیانەکانتان لەیەکتر گیر دەکەن و بە قسە پوچ و بێ بنەماکانیان گوێ دەگرن بە تەواوی ئەوانتان بۆ ئەو شتەی لێی بێزارن هانداوە . لە کاتێکا دەتوانن بە بەهێزی و بە شێوەیەکی سیاسەتمەدارانە خۆتان لە بڵای ئەم جۆرە کەسانە رزگار بکەن و بۆ نمونە بڵێن : ئێوە بۆ ماوەی چارەکێکە یەکبین قسە دەکەن و گوێ نادەنە ئەوەی من حەزم لە بیستنی قسەکانی ئێوە نیە .

ئەو کەسانەی بەردەوام جوکەیان دێت

لە بەرابنەر کەسە نگەتیف بێژەکان کە هەمو خەمەکانی خۆیان بۆ لای ئێوە دێنن بوەستنەوە وتێیان بگەیەنن کە مێشکی ئێوەشوێنی خاڵی کردنەوە قسە نگەتیڤەکان نیە . بۆ ئەم مەبەستەیش گوێ لە گلەیی و گازندەکانیان مەگرن و بەم جۆرە فێریان دەکەن کە بازاریان نیە و هەڵس و کەوتی دەسەلاتخوازی ئەوان لە ئێوەدا کاریگەر نیە .

ئەو کەسانی گاڵتە بە کەسانیتر دەکەن و دەیانرە نجێنن

ئەو کەسانە بە گشتی خاڵێکی لاوازیان لە بەرانبەر دا دۆزیوەتەوە و بە پشت بەستن پێی گاڵتەی پێدەکەن . پەچەکراوە بێ هۆکان و گرژبون ، ئەم کەسانە لە بەردەوام بون لە سەر کارەکەیان هان دەدات . بە پێچەوانەوە گوێ نەدان و روبەروبونەوەی بە هێز گۆرەپانیان پێ چۆڵ دەکات و رێگە نادات گاڵتە بە کەس بکەن .

خانەخوێ قوربانیکەر

ئەگەر میوان بون لە بەشداری کردن لەیاریەك یان خوردنی چێشتێك کە حەزتان لێی نیە خۆتان بە دور بگرن و لە بەرانبەر سوربونی خانەخوێ کەی خۆتان بوەستنەوە و مەچنە ژێر دەسەلاتیەوە .

ئەو کەسانەی حەزیان لە چەنە لێدانە

لە بەرانبەر ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت پێی کەسانیتر بێنە ناو چەنە لێدانەکانی خۆیانەوە بێ گوێدان بەخواستی ئەوان لەم یاریەدا بەشداریان پێبکەن ، بە بەهێزی بوەستنەوە . بە وتەیەکیتر بێ ئەوەی دەنگتان بەرز بکەنەوە یان وتەکانتان شێوەی دوژمنانە بە خۆوە بگرێت لە بەشداری کردن لە بابەتێك کە حەزتان لێی نیە خۆتان بە دور بگرن . زۆرن ئەو کەسانەی گەسانیتر بۆ ناو باس و چەنە لێدان کە رادەکێشن و دواتر باسەکە بە لارێدا دەبەن و بە پێی حەز و بەرژەوەندی خۆیان گەڵکی لێومردەگرن . بۆ ئەوەی

خۆتان لەم کوت وبەندە زۆرداریانە رزگار بکەن ،گوێیان پێ مەدەن و خۆتانیان لێ دوەرخەنەوە .

کەسانی زۆربڵە و فشەکەر

بۆئەوەی زۆربڵەی کەسە فشەکەرەکان بەنەوە بە رویانا لە فشە کردنی بەرانبەر خۆتان بپارێزن و تەنیا جۆرێك خۆتان نیشان بدەن کە حەزتان لە قسەکانی نیە .

کەسانی رەخنەگر و عەیب دۆزەرەوە

هەندێ کەس دەیانەوێت پاڵ بەن بە کورسی فەرمانرەوایی و بە ئیشتیایی خۆیان ئامۆژگاری کەسەکان بکەن و رێگەی باشیان بۆ پێشنیار بکەن ، شپرزەیی و سەرسورمان و هەستی نائەمنی ئێوە ئەوان بۆ ئەم کارە هان دەدات . بە پێچەوانەوە ئێوە دەتوانن بە روبەروبونەوەیەکی بە هێز فێریان بکەن کە دڵی خۆتان نادەنە دەست کەس و تەنیا گوێ لە دەنگی عەقڵی خۆتان دەکەن .

ئەو کەسانەی بەردەوام قسەکانی ئێوە دەبڕن

بەو کەسانەی کە ناتوانن دوای گوێ گرتن لە قسەکانی ئێود قسەکانی خۆیان بکەن وانەی سەبر فێر بکەن . ئاگادار بن ئەگەر ئێوەیش وەك ئەوان قسەی بەرانبەرەکەتان بپچرن جەخت لە سەر ئەم خاڵە دەکەنەوە هەر کەس دەنگی بەرزتر بێت و لە سەر هەڵوێستەکەی سور بێت دەبێت ، ئەتوانێت قسە بکات . باشترین شیوە بۆ روبەروبونەوە ئەوەیە بە بێدەنگیەکی کتوپر ا

سەرسورهێنەر بەرانبەرەکەتان لە هەڵەکەی ئاگادار بکەنەوە و لە گەڵ دەبارە بونەوەبڵێن : ئەمە دەیەم جارە قسەکەم پێدەبڕن .

ئەو کەسانە بەردەوام نارازین و بە هەڵس و کەوتێکی خێرات دەیانەوێت ماق کەسانیتر پێشێل بکەن . گوێ نەدان بەم کەسانە باشترین روبەروبونەوەی ئەوانە .

ئەو کەسانەی بەردەوام بۆڵەیان دێت و نارازین

بە گوێ نەدان بەو کەسانەی کە بە بێ هۆ دەیانەوێت رەخنە لە کارەکانی ئێوە بگرن نیشان بەن کە بۆڵەبۆڵ کردن لە بریاریەکانی ئێوە بچوکترین گاریگەریەك دانانێت .

کەسە دوزمانەکان

کەسانی دوزمان دەیانەوێت تا هەوالێکی سەرنج راکێش لە ئێوە وەربگرن و هەرۆکی ژیانی ئێوە لە هەر کۆڵان و بازارێکدا باس بکەن . ئەگەر بە کەسە دوزمانەکان نیشان بەن دەتانەوێت بابەتێك بە نهێنی بهێڵنەوە هانیان دەدەن تا بە ئاشکرا کردنی ئێوە بخەنە ژێر فشارەوە و بتانکەن بە قوربانی . باشترین ئێوە بۆ روبەروبونەوەی ئەم جۆرە کەسانە ئەوەیە بە نیشاندانی بێ خەیاڵی و لج هەڵقرچاندن بابەتەکە بە بێ نرخ دابنێن .

کەسانێ کە هەستی گوناح لە کەسانیتر دا دروست دەکەن

هەندێ کەس دەیانەوێت بەدروست کردنی هەستی گوناح و شەرمەزاری ئێوە بۆ هاوکاری کردنی خۆیان هان بدەن . ئەوان تەنیا کاتێك واز لەم عادەتەی خۆیان دێنن کە هەست بکەن لە بەرانبەر هەڵس و کەوتە نابەجێ کەیان پەچەکردار نیشان نادەن و گوێی پێنادەن .

دەمدەمی ورارا مەزاجەکان

هەرگیز رێگە مەدەن کە دەمدەمی مەزاجەکان حاڵەتە ناهاوسەنگەکانی رۆحی خۆیان بۆ ئێوە بگوازنەوە و لەم رێگەوە بتانکەنە قوربانی . بۆئەم مەبەستەیش قسەکانیان بە هیچ بگرن و بچوکترین پەچەکردارێك لە خۆتان نیشان مەدەن .

کەسانی رژد و چاوچنۆك

ئەگەر زانیتان کەسێك لە کەسانی دەروبەری ئێوە رژد و چاوچنۆکە ئاگادار بن ئەم نەخۆشیە ئەخلاقیە نەگاتە ئێوەیش . رژدی وەك گەورەترین هۆکاری قوربانیکەر مرۆڤ دەژمێردرێت و رەنگە ئێوە بۆ تەمەنێك پێوەی بنالێن ئێوە دەتوانن لە گەڵ دەربرینی ئارەزومەندی بۆ دەوروبەری خۆتان لە شەڕی رژدی و چاوچنۆکی ئەوان خۆتان بپارێزن . تەسلیم بون بەو داوایانەی کە لە رژدی و چاوچنۆکی کەسانیتر سەرچاوەی گرتوە بە مانای ئارەزومەندی بەوان نیە . کەسانی چاوچنۆك هیچ کات قەناعەت بە بەشی خۆیان ناکەن و بەردەوام هەوڵ دەدەن سنوری مالی کەسانیتر تێپەڕێنن . کەواتە پێویستە بە

پشت بەستن بە چارەسەرەکان دژی قوربانیکەران روبەرویان بوەستنەوە و لێبانگەیێنن کە لەم بارەوە کارێکیان لێناوەشێتەوە .

ئەو کەسانە کێن بەردەوام دەبنە قوربانی

هەمومان دەشێت قوربانی بکرێین ، پیاو ، ژن ، پیر ، گەنج ، دەولەمەند و هەژار رەنگە لە روبەروبونەوە جیاوازەکانی رۆژدا بکەونە ژێر دەسەلاتی کەسانیتر چونکە لە هەر شوێن و لە هەر کاتێکا کەسانێك خۆیان حەشار داوە تا لە ناکاگایی و شەرم و حەیای کەسانیتر خراپ کەلك وەربگرن و بۆ بەرژەوەندیە شوم ونابەجێ کانی خۆیان کەلکی لێوەربگرن . کەسانی لاواز و بێ هێز وا هەست دەکەن روبەروبونەوە لە گەڵ دەسەلاتخوازەکان هەوڵێکی زۆری دەوێت و ئەوە ناهێنێت . بە پێچەوانەوە کەسانی خۆراگر و بە هێز لە هەر شوێنێکدا ئامادەن بە رازی بون بە هەر زەحمەت و هەوڵێك خۆیان لە ژێر دەسەلاتی دەسەلاتخوازەکان دەربێنن و پەناگایەك بدۆزنەوە .

جان گاردنەر جارێك وتی : سەرکەوتن قەت بە ئاسانی بە دەست نایەت .

ئێستا با لە گاڵتەجاری لە چواچێوەیەکی بەربڵاوتر بروانین و بزانین چۆن دەگرێت زۆرینەی خەلك دەسەلاتیان بەسەردا بکرێت و مافەکانیان پێشێل بکرێت .

ئەگەر چاوێك بە لاپەرەکانی مێژودا بخشێنین ئەم خاڵەمان بە جوانی بۆ روون دەبێتەوە ، سەرۆکە بە هێزەکان بۆ ڕێگرتن لە قوربانی کردنی خەلك لە لایەن زاڵم و دیکتاتۆرەکانەوە چ هەوڵێکیان داوە . بۆ نمونە ئابراهم لینکلن بە

شەرە ئازادیخوازانەکەی خۆی لایەنگرانی کۆیلەداری فێر کرد بە هیچ جۆرێك قبوڵ کردنی ئەم کردەوە نامرۆڤانەیە ناکرێت .

مارتین لوتەرکینگ دەیزانی کە رەش پێستەکانی ئامریکا بونەتە قوربانی چاوچنۆکی سپێ پێستەکانی ئامریکا و تەنیا لە بەر رۆشنایی بەرگری و خۆراگری دەکرێت ئەم پەیوەندیە بشکێنرێت . لینکلن و لوتەرکینگ هەردوك باوەریان وابو ئەگەر ژمارەیەکی بەرچاوی خەڵك شۆرش دەست پێنەکەن و لە بەرانبەر کردەوە نابەجێکانی دەسەلاتخوازەکان نارەزایی دەرنەبرن هیچ گۆرانێك دروست نابێت . ئەم دوانە سەرەتا لە بارەی حەق خوازیەوە زانیاریان دا بە خەڵك و دواتر ئەوانیان بۆ شۆرش دژی دەسەلاتخوازەکان هاندا .

چرچیل سیاسەتمەداری ناوداری ئینگلیس گومانی نەبو کە ناکرێت و نابێت لە گەڵ دەسەلاتخوازی نازیەکان رێك کەوت . ئەگەر خەڵکی دونیا لە بەرانبەر ئیدۆلۆژی شێتانەی نازیسم تەسلیم ببوایە و لە بەرانبەر دەسەلات و فراوان خوازی ئەوان نەوەستانایتەوە ، ئێستا دنیا لە ژێر دەسەلاتی ئەم گروپەدا بو .

جفرسۆن و فرانکلین دەیانزانی کە ئامریکاییەکان خۆیان رێگەیان بە ئینگلیسیەکان داوە کە وەك هاوڵاتی پلە دو مامڵەیان لە گەڵدا بکرێت . کەواتە بۆ گۆرانی بارودۆخ پێویستە تەنیا پشت بە قسە نەبەستن و بۆ بەدەست هێنانی سەربەخۆیی هەستنە سەرپێ .

ئەمرۆکە ژنانی ئەمریکایش تێگەشتون بۆ سەلماندنی مافەکانی خۆیان لە جیاتی قسە کردن و گلەیی کردن دەبێت خۆیان کردەوەیان هەبێت . ئەوان بەم خاڵەیان زانیوە لە راستیدا بە هەڵس و کەوتی خۆیان پیاوانیان فێر کردوە کە بیانکەنە ئامرازی دەست .

سور پێستەکانی ئامریکا سەرنجام تێگەشتن ، بۆ زاڵ بون بە سەر دەسەلاتخوازی سپێ پێستەکان بە دوعا وێرد و پارانەوە کارێکیان بۆ ناکرێت و تەنیا لە رێگەی شەری ئازادیخوازانەوەیە دەتوانرێت لە دەسەلاتی ئەوان رزگاریان بێت .

لە تەواوی مێژوی هاوچەرخی ئامریکا کۆمەڵێکی زۆر بەردەوام خراپ گەلکیان لێوەرگیراوەو دەسەلاتیان بە سەردا سەپاوە . بۆ نمونە کەسانی سەروی ٦٥ سال تەمەن بێ گوێدانە توانا رۆحی و جەستەییەکانی خۆیان کە رەنگە هەیانبێت شوێن و پێگەی خۆیان بە لاوەکان سپاردوە . ئەم کۆمەڵە لە باشترین دۆخدا وەک هاوڵاتی پلە دو حسێب دەکرێن چونکە بە هەڵس و گەوتی خۆیان لاوەکانیان فێر کردوە کە دەتوانن وا هەڵس و کەوتیان لە گەڵدا بکەن .

کەمینە مەزهەبیەکانیش لە ئامریکا بەردەوام لە لایەن دەسەلاتخوازەکانەوە خراپ کەلکیان لێوەرگیراوە بە وتەیەکیتر جولەکەکان، گاتۆلیەکەکان ، زۆربەی پرۆتستانەکان لە لایەن دەسەلاتخوازەکانەوە کراونەتە قوربانی . لە هەمان کاتا ئەو کۆمەڵ و مەزهەبانەی بەرگریان لە بەها پرۆزەکانی خۆیان کردوە و چۆکیان دانەداوە بەردەوام رێزیان لێ گیراوە .

رەشپێستەکان و بومیەکانی ئامریکا ئاسیاییە ئەمریکیەکان ، پۆتۆریکویەکان بەردەوام بۆ روبەروبونەوەی دەسەلاتخوزاەکان هەوڵیان داوە . سەرۆک و سەرکردەی ئەم کۆمەڵانە بە بێ کەمترین مەترسیەک لە ئەنجامدانی هیچ کارێک درێغیان نەکردوە . شتێکی سروشتیە بۆ ئەوەی جیاوازی لە رەگ و ڕیشە دەربهێنرێت نابێت تەنیا پشت بە قسەکردن ببەسترێت بەڵکو دەبێت

راپەرین دروست ببێت و بە خۆراگری و ئازایەتی چۆك بە دوژمن دابنرێت . رێکخراوە خوێندکاریەکانیش بەردەوام هاوکار و یارمەتیدەری خوێندکاران بون لە پاراستنی ماف و ئیمتیازەکانیان . خوێندکارەکان لە ماوەی سالەکانی ئامادەبونیان لە خوێندنگاکان هەستیان بەم خاڵە کردوە تەنیا لە رێگەی گفتوگۆوە کێشەکانیان چارەسەر ناکرێت بەڵکو لە رێگەی پەچەکرداری، عاقڵانە و گونجاو دەتوانن کێشەکانیان چارەسەر بکەن .

تۆوماس جفرسۆن لە نوسراوێکا لە راگەیاندنی سەربەخۆیی بۆ بەرگری کردن لە مافەکانی کۆمەڵ ئەمەی نوسی : هەستنە سەر پێ ، لەمپەرەکان لە سەر رێگادا لابەرن و دەولەتێکی تازە دامەزرێنن .

وەك وتمان مێژوی مرۆڤ لێوانلێوە لە دەسەلاتخوازی و رازی بون بە دەسەلات و لە هەموياندا تەنیا خاڵێك گرینگە : ئەوە ئێمەین کەسانیتر فێر دەکەین چۆن هەڵس و کەوتمان لە گەڵدا بکەن .

کەسانێك کە دەیانەوێت لە پێناو بەرژەوەندیەکانی خۆیان مافی ئێوە پێشێل بکەن هیچیان لە دیکتاتۆرەکان و یان دەولەتێکی خوێن مژ کەمتر نیە بۆ پاراستنی بەها پیرۆزەکان و کەسایەتی خۆمان پێویستە بە لێهاتویی پارێزگاری لە مافەکانی خۆمان بکەین .

چارەسەرەکان بۆ ئەوەی کەسانیتر فێرکەین کە چۆن هەڵس و کەوتمان لە گەڵدل بکەن

** بۆ ئەوەی بنکە و چەقی دنیای خۆتان بن لە بەرانبەر بە کردەوە قوربانیکەرەکانی کەسانیتر خۆتان بە لێپرسراو بزانن . لە راستیدا ئەمە ئێوەن

به وتار و کردار و چۆنیەتی قسەکردنی خۆتان کەسانیتر فێر دەکەن پارویەکی باش بۆ دەسەلآتخوازی ئەوانن . کەواتە بە گۆرینی چۆنیەتی بیر کردنەوە و بردنە سەری زانیاریەکانی خۆتان ئاکار و کردارێکی هەڵسەنگێنراو بۆ خۆتان دیاری بکەن و هیچ مەودایەك بۆ هات و چۆی دەسەلآتخوازەکان مەهێڵنەوە .

**بە جێبەجێ کردن و لایەنگیری لە هەندێ یاسا و ڕێسا ئەخلاقیەکان سەنگەرێك بۆ خۆتان دروست بکەن و بە بێ بچوکترین سستی یان پشتگوێ خستنێك بۆ ڕوبەڕوبونەوەی کەسە دەسەلآتخوازەکان کەڵکیان لێوەر بگرن بۆ نمونە بەڵێن بە خۆتان بەن کە :

ا —لەمەودوا بە کەسە سەرخۆس و ناعەقڵەکان ڕێگە نادەم خراپ کەڵك لەمن وەربگرن . لە گەڵ ئەگەری ڕوبەڕوبونەوە لە گەڵ ئەم جۆرە کەسانە زیاتر لە چەن ساتێك گفتوگۆیان لە گەڵدا ناکەم . هەروەها هیچ کاتێك سوار ئۆمبێلێك نابم کە شۆفێرەکەی سەرخۆش بێت .

ب- لە باس کردنی تەنگ و چەڵەمەکانی ژیانم بۆ ئەو کەسانەی نایانەوێت ببیستن خۆم دەپارێزم . هەرکاتێك زانیم بەرانبەرەکەم ئامادەیی بۆ بیستنی قسەکانی من نیە دەم دادەخەم و لە درێژەدانی بابەتەکە چاو دەپۆشم . ئەم ڕێسایانە تەنیا کاتێك کاریگەر دەبن کردەوەشیان لە گەڵدا بێت و کەسانیتر هەست بە گرینگیەکەی بکەن . کەواتە ئەگەر دەتانەوێت لە چون بە دوای هاوڕێکانی هاوسەرەکەتان و بردنیان بۆ شوێنی یاری گۆڵف خۆتان دور بخەنەوە

، تەنیا پشت بە قسە مەبەستن وبە زاڵ بون بە سەر ئەفکارەکانتان لە سەر هەڵوێستەکەی خۆتان بمێننەوە .

** لە جیاتی بە کار هێنانی وشە و رستە پەچەکرداری چاوەڕوان نەکراوەکان لە خۆتان نیشان بدەن و بە راهێنان جۆرە هەڵس و کەوتێك یا خۆتان دیاری بکەن کە دەسەلآتخوازەکان بکەونە خۆ و پێ بە ئەندازەی بەرەکەی خۆیان راکێشن . بۆ نمونە ئەگەر لە بەر سوێندی کەسێك داواکەیتان قبوڵ کرد ئەم جارە خۆتان لەو چەکە بۆ قۆڵبەست کردنی کەڵك وەربگرن و تێگەیێنن وەك رابردو نابنە ئامرازی دەست . ئەگەر کەسێك ئیهانەی کردن دەسبەجێ بە جێی بێڵن .

** بۆ ئەوەی کەسانیتر فێر بکەن کە لایەنگیری تازەتان لە ژیاندا دەست پێکردوە و لەمەودوا ناچنە ژێر بارو دەسەلآتی هێزی دەرەکی ، بە برِشتی لە وتار و کرداری خۆتان نیشان بدەن و بە جوڵەی گونجاو رێگەی هەر کارتێکردنێك لە ژیانی خۆتانا ببەستن .

** ئەگەر منالەکانتان لە بەرانبەر لێپرسراویەتیەکان کەم و کوری دەکەن ، تەنیا بە گلەیی و گازندە مەوستنەوە بەڵکو بە کردەوەکی رێگر لە بەرانبەریانا بوەستنەوە. بۆ نمونە ئەگەر لە داواکەی ئێوە بۆ بردنە دەرەوەی تەنکەی خۆڵەکە خۆیان دور خستەوە ، کاتیان بۆ دیاری بکەن و لە گەڵ دوبارە

لردنەوەی خۆڵەکە لە ناو جێگاکەیی خۆیانا خاڵی بکەن . کردەوەیکی کاریگەر لە هەزاران وشەی وشك و خاڵی بە هێزترە .

**هێلێکی سور بە سەر وشە و رستەی گلەیی وگازندەکانا بێنن و لە جیاتی ئەوەی کەسانیتر بە هۆی هەڵەکانی خۆتان بدەنە بەر پەلاماری گلەیی و قامکی ئاوانباریان بۆ درێژ بکەن و بڵێن ئەم کێشەیە تۆ بۆ منت دروست کرد ، خۆتان بە تاوانبار و لێپرسراو بزانن و لە دڵی خۆتانابڵێن : هەلم بۆ ئەوان رەخساند تا ئاوا لە گەڵمابجوڵێنەوە . ئەم چۆنیەتی روبەروبونەوەیە دەبێتە هۆی ئەوەی بە نمونە کرداریەکانی خۆتانا بچنەوە و هەڵوێستی لاواز بۆ بە هێز بگۆڕن .

** هەرگیز چاوەرێ مەبن تێپەر بونی کات خراپ کەڵك وەرگرتن لە ئێوە دور بخاتەوە . بەڵکو بە کردەوەیەکی گونجاو لایەنی بەرانبەر فێر بکەن کاریگەری وەرناگرن وەك چۆن دەڵێن : بییەك نین بەو بایانە بلەرزن .

** بەڵێن بە خۆتان بەن کە لە گەڵ روبەروبونەوە لە گەڵ کەسە خراپ کەڵك وەرگرەکاندا روبەروی هەر مەترسیەك دەبنەوە . زاتی روبەروبونەوەی بە هێز لە گەڵ ئەو جۆرە کەسانە لە خۆتانا بە هێز بکەن و سەرنج بدەنە بەرهەمەکانی ئەم بە هێزیە .لانی کەم جارێك روبەروی کەسە ملۆزمەکان ببنەوە ،لە هەڵوێستەکەی خۆتان پاشەکشە نەکەن . رێگە بە گروپێکی تایبەت مەدەن بە بریارەکانی ئێوە بکاتە ئامرازی دەست و بێتە هۆی کوشتنی کات و وزە ئێوە . وەستانەوە لەم بارودۆخانە تەنیا یەکەم جار دژوارە و وردە وردە دەبێت شتێکی ئاسایی .

**وەك راهێنانێك لە روبەروبونەوەی رۆژانەتان لە گەڵ فرۆشیارەکان ، پێش خزمەتەکان ، شۆفێرەکان ،... بە هێزی تێکەلاو بە جولە و کردارەکانی خۆتان بکەن . پێشتر رستەی بە هێز لە مێشکی خۆتانا ئامادە بکەن ، بەرادەیەك دەبێت لە سەر ئەم کارە بەردەوام بن تا لە ناختانا جێگە بگرێت .

** لە بەکار بردنی ئەو رستە و وشانەی ئێوە بە دودڵ، ترسەنۆك ، شەرمن و بە بچوك و کەم نرخ دەناسێنێت خۆ بپارێزن . بە وتەیەکیتر بە بەکارهێنانی دەستەواژەی وەك ((من کەسێکی گرینگ نیم)) و ((زۆریش گرینگ نیم)) و((لێکدانەوەم باش نیە)) و ((هیچ کات لە بابەتە یاسایەکان بە جوانی تێناگەم)) ...بەلگەی گاڵتە پێکردنی خۆتان دەدەنە دەست کەسانیر . ئەگەر بە پێشخزمەتی چێشتخانەیەك بڵێن لە حسێب کردندا لاوازن ، ئەمەتان پێراگەیاندوە هەر جۆرە هەڵەیەك لە حسێب کردنەکەدا روبدات ئێوە پێی نازانن .

** لەو کارانەی لێی بێزارن و لێپرسراوی لە سەر شانی ئێوە نیە خۆتان بپارێزن . ئەگەر کورت کردنی چیمەن یان جل شۆردن بێزارتان دەکات بۆ ماوەی دو هەفتە ئەم کارانە مەکەن و ئاکامەکانی ببینن . بۆ ئەم مەبەستە دەتوانن گەر تواناتان هەبو کەسێك بۆ ئەو کارانە بگرن و یان هەر کام لە ئەندامانی خێزانەکەتان بەرانبەر بە ئەنجامدانی یەك لەو کارانە بە لێپرسراو بزانن . بەم کارە نە تەنیا ئەندامانی خێزانەکەتان فێر دەکەن پشت ئەستور بە خۆیان بن ، بەڵکو قورسایی ئەم ئەرکەیش لە سەر شانی خۆتان لادەبەن .

بێجگە لە مە ئەوان فێر دەکەن کە دەتوانن بە قەدەر کۆیلەیەک کارتان لێبکێشنەوە . ئەم بیر کردنەوە بۆ ئەو دەزگا و ڕێکخراوەی کاری تیادەکەن ،گونجاوە . بۆ نمونە ئەگەر کاری وەک نوسین و یان خزمەتگوزاری تایبەتی هاوڕێ کانتان لە سەر شانە ، تەنیا لە بەر ئەمەیە کە فێرتان کردون کە دەتوانن چاوەروانیەکی وایان لە ئێوە بێت .

** بە ڕوبەڕوبونەوە تونديەکانی دەسەلاتخوازەکان وەک تورە بون و دەنگی بەرز پاشەکشە لە هەڵوێستی خۆتان مەکەن هەروەها ڕێگەیان پێمەدەن بە بەرتیل و ڕشوە ... هەڵوێستان لاواز بکەن . ئەم کارانە وەک تاقی کردنەوەیەک ببینن و بزانن تا چەند دەتوانن سەرکەوتو لێی بێنە دەر .

** بێ گوێدانە پەچەکرداری بەرانبەر ، هیچ کات لە بیری گۆڕینی هەڵوێست یان کرداری خۆتان مەبن دڵنیا بن هەر ئەوەندی دەوربەر هەست بکەن کە لایەنێکی تازەتان لە ژیاندا هەڵبژاردوە و سورن لە سەر کردار و وتاری خۆتان بە پەچەکردارەکانی خۆیانا دەچنەوە و هەڵس و کەوتێکی لێکەلاو بە ڕێز لە گەڵ ئێوەدا دەگرنە بەر .

** دوای ئەوەی کە بە بڕشتیتان کردە نمونەیەکی هەتاهەتایی بۆ کردار و وتارتان ، ئەو کەسانەی بەرژەوەندیەکانیان دەکەوێتە مەترسی بە شێوەی جۆراوجۆر وەک دلگیر بون ، پارانەوە ، گلەیی کردن و دروست کردنی هەستی گوناح و شەرم لە ئێوەدا تێدەکۆشن ئێوە بەردو کردار و وتاری پێشوتان هان بدەنەوە . لەم بارودۆخەدا بە سور بون لە سەر هەڵوێستەکەی خۆتان ئەو گەسانە فێر بکەن بێجگە لە پیاچونەوە بە پەیوەندیەکانیان و ڕێز دانان بۆ ئێوە هیچ ڕێگەیەکیتریان لە بەردەمدانیە .

** له ئەنجامدانیە کارە تایبەتیەکانی خۆتان سەربەخۆ و ئازاد بن . بۆ نمونە لە کاتی کارا ئەگەر ویستان ، ماوەیەك بۆ پشو دیاری بکەن . گرینگی بە کاتەکانی حەوانەوە و پشوی خۆتان بەن و لە هەر بارودۆخێکا بیخەنە قۆناغی جێبەجێ کردنەوە . ئەگەر دەوروبەر پەیتا پەیتا وتەکانی ئێوەیان پچراند ئەو چارەسەرانەی کە پێشتر باسمان کرد بە کار بەرن .

** لە خۆتێهەڵقورتاندنی نابەجێ لە کێشە و شەر و دەمبۆڵەی کەسانتر بە تایبەت منالەکان خۆتان بپارێزن . نیشانیان بەن ئێوە لە خۆتێهەڵقورتێنەرێك زیاتر گرینگیتان هەیە . مەگەر ئەوەی هەست بە پێویستی خۆتێهەڵقورتاندن بکەن و وەك نێوەنجی کەرێك هەردولای کێشەکە بەرەوە ئاشتی هان بەن و چارەسەرێکی گونجاویان بۆ بدۆزنەوە .

** هەمو ئەو کەرەتانەی کە بە هۆی رستە و دەستەواژە دەکرێن بە ئامرازی دەست بنوسنەوە . بۆ نمونە ئەگەر هەست دەکەن دایکێکی داماون بزانن لە ماوەی رۆژدا منالەکان چەن جار بە ئێوە دەڵێن ((دایە ئەو کارەم بۆ بکە)) . ژمارەی ئەو کەرەتانەی ئەم رستەی تیا بەکار دەبرێت ئەوە دەسەلێنێت تا چەندە لە لایەن منالەکانتانەوە خراپ کەڵکتان لێوەر دەگیرێت و چەنە دەبێت بە کردەوەکانی خۆتانا بچنەوە .

** لە بەرانبەر ئەو کەسانەی فێرتان کردون بە تورە بون دەبنە ئامرازی دەست ، بە سەر هەستەکانی خۆتانا زاڵ ببن . رێگە مەددن وتەکانتان لە هەستە نگەتیڤەکانەوە سەرچاوە بگرێت . ئاگادار بن دەنگتان بەرز وشەکانتان

ئاشك و بە توانج نەبێت . لە شێوە نابەجێ کانی لەش وەك مشت کردنی دەستەکان ، مان گرتن ، ناوچاو گرژ کردن و ...دوری بکەن .

** منالْ لە تورە کردنی دایك و باوکی لێهاتوە . ئەوان بەم کارە کە زۆربەی جار دەبێتە هۆی سزادان و لێدانی خۆیان ، دایك و باوکیان دەخەنە ژێر گاریگەری خۆیان و کۆنترۆڵی بارودۆخ بە دەستەوە دەگرن . وەستانەوە و خۆراگری لە جیاتی تورە بون و هەڵچون نە تەنیا منالْ لە گەشتن بە داواکاریەکانی بێ بەش دەکات بەڵکو وردە وردە لە تورە بونی ئێوە کە هۆکار و هاندەری ئاوا هەڵس و کەوتێکە رێگری دەکات .

** بۆ ئەوەی بە برِشتی لە ناو وتار و کرداری خۆتانا هەڵسەنگێنن ، راوێژکار و رازداریْك بۆ خۆتان بدۆزنەوە و لەبارەی چارەسەر ، رێگە ، سەرکەوتن و یان ئەو تێکشکانانەی کە لەم بارەدا بۆتان بۆتە ئەزمون گفتوگۆ بکەن . لە راوێژ و هاوفکری ئەو وەك هۆکارێکی پشتیوانیکەر کەڵك وەربگرن و توانا رۆحیەکانی خۆتان بە هێز بکەن .

** بۆ ئەوەی کەسانیتر فێر بکەن لە بیری گاڵتە پێکردنی ئێوەدا نەبن رێگە جیاوازەکان تاقی بکەنەوە ، تەنانەت رێگە و چارەسەری نەکراویش لەم پێرستەدا جێگە بکەنەوە و دواتر بە تاقی کردن و دیاری کردنی هەڵەکان باشترین رێگا هەڵبژێرن .

** له وشه و دەستەواژە ناموّکان که پانتایی تێگەشتنی کەسانێر سنوردار دەکات خۆ بپارێزن ، زاڵ بن بە سەر ترس و دڵەراوکێ و ئەو هەڵوێستانەی رێگە نادەن وشەی ((نا)) بە کار بەرن . لەم وشە وەك بە هێزترین وشەی دنیا کەڵك وەربگرن .زۆربەی خەڵك وشەی ((نا))ی بە هێز لە هەزاران وشە و دەستەواژەی ناموّ کە هەست و روانگەکانی ئێوە دەشارێتەوە بە باشتر دەزانن . دڵنیا بن راشکاوی لە بەکارهێنانی ئەم وشە لە کاتی خۆیدا نە تەنیا لە خۆشەویستی ئێوە کەم ناکاتەوە بەڵکو ڕێز و کەسایەتی ئێوە دەباتە سەر . خراپ نیە هەندجێ جار ڕوبەڕوی ناوێنە ببنەوە و بە دوبارە کردنەوەی وشەی نا توانای خۆتان لە بەکارهێنانی ئەم وشە زیاد بکەن . هەر ئێستا

** لە بەرانبەر ئەو کەسانەی بەردەوام پرت و بۆڵەیان دێت ، قسەکانتان پێ دەبڕن و یان ئاژاوە دەنێنەوە ویان دەس دەکەن بە فشە کردن و چاخان کردن ، بە بەهێزی بوەستنەوە . بۆ نمونە بڵێن ((ئێوە بەردەوام قسەکانی من دەبرن)) و یان ((پێشتر ئەم باسەت بۆ کردوم)) و یان ((ئێوە گلەیی لە بابەتێك دەکەن کە گۆڕانی تیا ناکرێت)) و یان ((ئێوە بە فشە کردن زۆر کات دەبەنە سەر)) . هەرچەندە ئەم ڕوبەڕوبونەوەیە لە قۆناغی یەکەم ناعادیلانەیە ، بەڵام هۆکارێکی گرینگ بۆ تێگەیاندنی ئەم خاڵەیە کە ئێوە پارویەکی باش و گونجاو بۆ کردەوە کاریگەرەکانی ئەو نین . بۆ ئەوەی کەمتر بکەونە دۆخی گاڵتەجارچیەکانەوە ، بە ئارامی و لە سەر خۆ ، پەچە کردارە گونجاوەکان دیاری بکەن و بە بڕشتی بیانخەنە قۆناغی جێبەجێ کردنەوە .

بەشی حەوتەم

گرینگی هاوسەنگی لە کار و ژیان

ئەگەر کەسایەتی خۆتان بە چالاکیە پیشەییکان هەڵدەسەنگێنن ، کەواتە ئەو کاتانەی کار ناکەن کەسایەتیتان نیە .

گرینگی هاوسەنگی لە کار و ژیان

پێش دەسپێکردنی ئەم بەشە خراپ نیە ئەم پرسیارانە لە بارەی لایەنگیریەکانی کاری خۆتانەوە وەلآم بدەنەوە بۆ ئەوەی بۆتان روون ببێتەوە لا چ رادەیەك بونەتە قوربانی چارەسەر و یاسا فەرمانرەواکان بە سەر دەزگا یان ئەو دامەزراوەی کاری تیا دەکەن .

خۆهەڵسەنگاندن ئەرێ نا

١- ئایا لێپرسراویەتی بەرانبەر بە کارەکەتان لە سەروی ئەرکەکانتان بەرامبەر بە خێزانەکەتان دەزانن ؟

٢- ئایا گیرۆدەتر لەوەن بتوانن هەندێ کات بە ئارامی و ئاسودەیی بەرنە سەر ؟

٣- ئایا هەمو ژیانتان بۆ جێبەجێ کردنی ئامانجە پیشەیەکانتان و بە دەست هێنانی داهات تەرخان کردوە ؟

٤-ئایا بۆ گوزەرانی ژیانێکی خۆش لە دەورانی پیری هەوڵ و ماندو بونی بێ وچان دەدەن ؟

٥- ئایا لە بۆنە و کۆبونەوەکان لە جیاتی ئەوەی بە بزە و پێکەنین چێژ لە هاوردەمی کەسانیتر وەربگرن تەرکیز لە سەر ئامانجە پیشەییەکانی خۆتان دەکەن ؟

٦- ئایا بە سادەیی لە بەرانبەر یاسا ئیداریەکاندا تەسلیم دەبن ؟

٧- ئایا تێك شکان بە دیاردەیەکی مەترسیدار دەزانن و باوەرتان وایە هەر کارێك دەبێت بە باشترین شێوە ئەنجام بدرێت ؟

٨- ئایا ئەو دامەزراوەی کاری تیا دەکەن بە گرینگتر لە خۆتان دەزانن ؟

٩- ئایا داوا کردنی چەن رۆژ پشو لە کاتی سەرقاڵیە زۆرەکانی دامەزراوەکەی خۆتان بەگوناحێکی نەبەخشراو دەزانن ؟

١٠- ئایا لە بەشداری کردن لەو دانیشتنانەی رەنگدانەوە و کاردانەوەی ئەوتۆیان نیە هەست بە نارەحەتی دەکەن ؟

١١- ئایا بەردەوام لە وتار و کردارتانا پەلە دەکەن ؟

١٢-ئایا بەرانبەر بە کەسانێ کە کارەکانیانتان بەدڵ نیە زو تورە دەبن ؟

وەلآمی بەڵێ بۆ هەرکام لەو پرسیارانەی سەرەوە سەلێنەری ئەو راستیەیە چاودێری کردنی کارەکانتان بە گرینگتر لە چاودێری کردنی خۆتان دەزانن و گەسایەتی خۆتان بەرانبەر بە کارەکەتان دۆراندوە . ئەم خاڵە بیر مەکەن لە ژیانی ئێوەدا هیچ شتێك گرینگتر لە بەختەوەری و پێکەنین و ئارامی و رازی بونی ناخ نیە و لە راستیدا هەوڵی بێ وچان و ماندو بونی ئێوە بۆ گەشتن بەمانەیە . کەواتە هەر کاتێگ لە رێگای هاوسەنگی بچنەدەر و لە چالاکیەکانتانا زێدەرۆیی بکەن ، دودڵ مەبن کە قوربانیەکی بە تەواو مانان . وەك پێشوتر وتمان تەنیا ئەوە بەس نیە خۆتان لەژێر دەسەلآتی کەسانیتر رزگار بکەن بەڵکو رزگار بون لە کوت و بەندەکانی کاریش گرینگی تایبەتی خۆی هەیە . زۆرن ئەو کەسانەی لە ژیانی تایبەت و لە پەیوەندیەکانیان لە گەڵ ئەندامانی خێزان بە تەواوی زاڵ و لێهاتون و هیچ کاتێك نابنە ئامرازی دەست ، بەڵآم هەر ئەم کەسانە لە سنوری کارەکانیان بە ئاسانی کاریگەرییان لە سەر دادەنرێت و لە لایەن کەسانیترەوە کۆنترۆڵ دەکرێن . لە راستیدا چالاکیەکان رێگەیان پێنادەن بیر لە خۆیان بکەنەوە و بەرادەیەکی بەرچاو چاودێری خۆیان و بنەماڵەکەیان بکەن .

بۆ چەن ساتێك بە بارودۆخەکانی خۆتانا بچنەوە تا بزانن تا چەندە لە چالاکیە جۆراوجۆەکانی خۆتان جا چ پیشەیی بێت چ پەروەدەیی و چە هەوانە و ... لە هاوسەنگی لاتان داوە و لە ئارامی و ئاسودەیی ناخ کە مافێکی سروشی خۆتانە بێ بەش بون .

لێکدانەوەی هەڵە لە وشەی ئەمەکداری

ئەمەکداری بە کۆیلەداری تێمەگەن . دەتوانن لە گەڵ ئەمەکدار بون بە ئەرکە پیشەییەکانتان سەربەخۆیی و کەسایەتی خۆتان بپارێزن . ئێوە یەکێ لە کەسە گرینگەکانی سەر زەوین و دەبێت زۆرترین ئەمەك و لێپرسراویتان بەرانبەر بە خۆتان هەبێت . ئەمە تەنیا ژیانی ئێوەیە . کەواتە دور لە عەقڵە رێگە بەن (کار) ببێتە فەرمانرەوایی ناختان و کاریگەری لە سەر هەمو بەشەکانی ژیانتانا دابنێت . ئەگەر نرخێکی زۆر بۆ کارەکەتان دابنێن و بیر و زیکرتان لای چالاکیە پیشەییەکانتان بێت مانای وشەی ئەمەکداریتان کاڵ و بریندار کردوە . ئێوە ئازادن پابەند بن بە هەر شتێك یان هەر کەسێکەوە . بۆ نمونە دۆستی و خۆشەویستی لە گەڵ ئەندامانی خێزان و پشتیوانی کردنیان دەتوانێت گەورەترین بەڵێنی ئێوە حسێب بکرێت بەڵام ئەگەر بەڵێن و ئەمەکداری لە خۆتانەوە دەست پێبکەن جولە و خۆشیەکی زۆرتر و ژیانێکی زیندوتر بۆ خۆتان دروست دەکەن و بەڵێنەکانتان بۆ دەوروبەر دەبەنە سەر .

بەرێوبەرێك کە چالاکیە پیشەییەکانی رێگەی پێنادات بیر لە خۆی بکاتەوە ، بۆ ئەو پۆستە گونجاو نیە چونکە پێش ئەوەی بەرێوبەری دەزگایەك بێت بەرێوبەری بارودۆخەکانی ژیانی خۆیەتی و ئەگەر بە رادەی تەوا نەتوانێت بیر لە خۆی بکاتەوە و لێپرسراویەتی ژیانی تایبەتی خۆی بە جوانی نەخاتە قۆناغی جێبەجێ کردنەوە لە پیشەیی بەرێوبەریشدا سەرکەوتو نابێت.

کەسێك خوی بە کار کردن گرتوە . بە گرژی و دڵەراوکێ و نیگەرانیەکانی کار بە زۆری توشی ماندو بونی جەستە و بێ هێزی مێشك دەبێت و بە ئاسانی

کەسایەتیەکەی بە کارەکەی دەدۆڕێنێت و خۆی لە ناو دەبات . لێرەدایە وشەی ئەمەك بەرانبەر بە کار خراپ بە کار دەهێنرێت . ئەو کەسانەی دڵیان بە چالاکیە پیشەیەکان داوە دەبنە قوربانی . ئەوان سەرنجی خۆیان تەنیا بە کارەکەیان داوەو بە هەوڵ و ماندو بونی بێ وچان دەزگایەك یان شەریکەیەك دەگەینێتە ئەو پەری پێشکەوتن و لەم رێگادا لە چێژ وەرگرتن لە ژیانی خێزانی بە تەواوی بێ بەش دەبێت . لە راستیدا کەسێك بەلێنەکانی بۆ پیشەکەی بە سەروتر لە بەلێنەکانی بۆ خۆی دەزانێت بە گەورەترین قوربانی ژیان دەژمێردرێت .

رۆدیار کیپلینگ دەلێت : ژمارەی ئەو کەسانەی لە رێگەی بەدەست هێنانی سەرکەوتن لە پیشەکاندا گیانیان لە دەست داوە شیاوی بەراوەرد کردن بە گرینگی دنیا و چێژ وەرگرتن لە بەرهەمە مادیەکان نیە.

دەزگاکان و دامەزراوەکان دەبێت لە خزمەت خەڵکا بن نە خەڵك لە خزمەت ئەواندا بێت بێجگە لەوە دامەزراوە و دەزگاکان تەنیا بە بونی مرۆڤ مانا بە خۆوە دەگرن بۆ نمونە شەریکەی گەورەی جنرالۆ مۆتۆر بە بێ لە بەرچاو گرتنی ئەو مرۆڤانەی کاری تیا دەکەن شتێك زیاتر لە هەندێ دەزگای ئۆتۆماتیکی و دەفتەر و بەلگەنامە نیە . ئەوە مرۆڤەکانن بە هەڵسوران و چالاکی خۆیان سوڕان و بەردەوام بونی دەزگاکان بەردەوام دەکەن وەك(سوڕانی خوێن لە ناو دەمارەکاندا) و ئێوە وەك بەشێك لەم دەزگا و رێکخراوانە دەبێت هاوسەنگی خۆتان بپارێزن و لە گەڵ هەوڵ و ئەنجامدانی کارەکانتان لەو دەزگایە بۆ بەشەکانیتری ژیانی خۆتان ، خێزان ، هاوڕێ و هتد و کەس و کار کاتێکی تایبەت تەرخان بکەن .

بەشداری یان کێبڕکێ

ئەوانەی خویان بە کار کردن گرتوە بە هیچ جۆرێك واز لە کێبڕکێ ناهێنن . هەمو وتار و کرداریان بۆ کێبڕکێیە نە بەرهەمی هەڵبژاردنێکی وشیارانە ، چەن ساتێك بوەستن بزانن ئێوەیش لە پڕوپاگەندە و بازار دۆزینەوە کێبڕکێ تان نەکردۆتە داوێك بۆ خۆتان .

زۆربەی دەزگا و شەریکەکان چالاکیەکانیان لە سەر کێبڕکێ دارێژراوە ، لێپرسراوانی ئەم دامەزراوانە هەست دەکەن مەجبورن لانی کەم هەنگاوێك لە دامەزراوەکانی تر لە پێشتر بن . لەم روەوە هەوڵ دەدەن ئەندامەکانیشان لەم کێبڕکێیەدا بەشدار بکەن . ئەوان بە بەڵێنی جۆراوجۆر وەك بەرزکردنەوەی پلە ، دەسخۆشانە ، دیاری ،...کرێکارەکانیان هان دەدەن بۆ کێبڕکێ و بەم جۆرە مەنتیقی کێبڕکێیان لە مێشکا جێدەکەنەوە . ئەگەر رێگە بدەن کێبڕکێ ئێوە بخاتە ژێر دەسەلاتی خۆیەوە رەنگە نەخوازراو ئەم خوە بۆ ئەندامانی خێزانەکەیشتان بگوێزنەوە و شانۆی ژیانتان بە تەواوی ببێتە گۆڕەپانی کێبڕکێ . لە راستیدا ئەو پێشکەوتنە سەرنج راکێشەی ئەمرۆکە لە زانست و تەکنەلۆجیادا دەبینرێت بەرهەمی لە ناو چونی ژمارەیەکی زۆری کەسەکانە بەرێوبەرانی دامەزراوەکان لە راستیدا بە شێوەیەکی گشتی بۆ بە بەرهەم گەیاندی ئامانج و نەخشەکانی خۆیان کاتێکی زۆریان دەوێت . ئەوان گیرۆدەی لەوەن بیر لە خۆیان بکەنەوە و یان چێژ لە ئامادە بونی خێزان و هاوڕەگەل ئەوانداً بگرن . لە ئاکامدا وردە وردە لە ژێر کاریگەریەکانی ماندوبونی زۆری جەستە و زختەکانی سەر مێشك رودەکەنە سیگارو ئارام بەخشەکان و پەیوەندیەکانیان لە گەڵ دەوروبەر سارد دەبێتەوە .

پیتر کوهن له وتارێك له ژێر ناونیشانی ((راستیەکان بە لێکدانەوەی قوتابخانەی بازرگانی هاروارد)) کە بەشێکی لە خوارەوە دێت ئاماژە بەم خاڵە دەکات چۆن کێبڕکێ رەخنەی کردۆتە ناو بنکەکانی فێر کردن و پەروەردە کردن و کاریگەری لە سەر پێگە و چارەنوسی خوێندکاران داناوە .

((لە گەڵ کارەساتێکی ناسراو دا روبەروین ، سەرتا لێپرسراوانی ئاسایش و دواتر سەرپەرشتیاری زانکۆ و بە دوای ئەواندا تۆمبێلێکی رەشی بچوك . دوکەس بە برانکاردەوە (گوێزەرەوە) لە تۆمبێلەکە دادەبەزن و بەرەو شوێنی حەوانەوەی خوێندکاران بەرێ دەکەون . دوای چەن ساتێك ئەم برانکاردە کە لاشەی جیمز هینمانی هەلگرتوە دێتە دەر و بە تۆمبێلەکە دەگوێزرێتەوە . ئەو خوێندکاری قۆناغی یەکەمی قوتابخانەی هاروارد بو کە بە ژەهر کۆتایی بە ژیانی خۆی هێنا و سێیەم خوێندکاریش بو بەو جۆرە (انکۆی بە جێ دەهێشت .لە ئامریکا خو و عادەتی کێبڕکێ بۆتە بنەمای (وربەی وتار و تاردەرەکان ، تەنانەت کڵێسە و شوێنە ئایینیەکانیشی گرتۆتەوە

هەر بۆیە مرۆڤێك کە دەیتوانی لێوانلێو بێت لە پێکەنین و بیرکردنەوەی نازە بە خۆ کوشتن لە شوێنی خەوەکەی خۆیدا کۆتایی بە ژیانی خۆی هێنا)).

بە لێکۆلینەوەی ئەوەی خوێندمان دەگەینە ئەو ئەنجامەی خوی پێش ئەوتن و کێبڕکێ تا قولایی ئەرك و لێپرسراویەتیەکانی ئێمە ریشەی داکوتاوەو هەکاری ئەم بارودۆخە ناسازگارەیە . لە راستیدا کێبڕکێ کاریگەرە بۆ دوڵەمەند وبون و زرنگتر بون بەلام بێ گوێدانە ئەم خاڵە کە ئەم هەستە لە گەڵ ئەو ئیمتیازەی ، چاوی عەقڵ و بیر دادەخات و هەمو ژیان دەکاتە لارەپانی کێبڕکێ . کێبڕکێیەك سەرکەوتنی لە گەڵدا بێت دەرفەتێکیتر بۆ بە

دەست هێنانی ئیمتیازی زۆرتر و ئەوەی لەم رێگەدا دەست کەسەکە دەکەوێت نەخۆشیە جەستەییە جۆراوجۆرەکان وەك دڵ راوەستان ، بریني گەدە ، هیلاکی بەردەوام کە بە مردن کۆتاییان پێدێت . ئێستا کۆمەڵگای ئەمریکا لە گەڵ بارودۆخێکدا روبەروە کە بۆ پێش کەوتنی شەریکەیەك دەبێت سەدان و بگرە هەزاران کەس کێبڕکێ بکەن و لە پێناو بە دەست هێنانی ئیمتیازی زۆرتر قوربانی بکرێن . کێبڕکێ بە جۆرێك مێشکی بەرێوبەرانی بە خۆیەوە قاڵ کردوە کە دەڵێی وشەیەك بەناوی بەشداری و هاوکاری لە گۆردا نیە ، کەسانی لایەنگری کێبڕکێ و پێشکەوتن بیر لەم خاڵە ناکەنەوە کە زەختی لە رادەبەدەر دوای ماوەیەك هیلاکیان دەکات و هەر سیستەمێك بەرەو نەمان دەکێشێت .

ئەگەر کەسێکن لایەنگری پێشی گرتن درەنگ یان زوئەم خوە لە ناو منالەکانی خۆتانەوە بە هێز دەکەن و ئەوان بۆ بەشداری لە یاریە وێرانکەرە هان دەدەن . دایك و باوك یان ئەو خوێندنگایانەی چاوەرێ پلەی بەرز لە خوێندکارەکان دەکەن نەزانراو دەیانخەنە ناو کێبڕکێ یەکی ناسازگارەوە .

رەنگە لەم نێوەدا چەن خوێندکارێکی زرەنگ دەرکەوێت بەلام بە نرخی زۆر و مەترسیدار کردنی سلاّمەتییان . لەم بارودۆخەدا لە جیاتی ئەوەی تەرکیز خوێندکار لە سەر بەها ناوەکیەکان بێت لە ژێر کاریگەری و رەزامەندی کەسانیترایە و لە راستیدا ئارامشی رۆحی ئەوان بە پێی رواڵەتی کەسانیتر دابین دەکرێت . ئەو سات بە هەر هۆیەك ئەم رەزامەندیە کۆتایی پێبێت بەهاداری و گرینگی ئەویش کۆتایی پێدێت و ئەو خۆی بە کەسێکی بچوك و کەم نرخ هەست دەکات مەگەر نە ئەوەی زۆرینەی خۆکوشتنەکان لە

رۆژئاوا و به تایبەت له ئامریکا سەرچاوەکەی بۆ فراوان خوازی وکێبڕکێ دەگەڕێتەوە . له راستیدا دواکەوتن له رکەبەرەکان هێڵێکی نگەتیف بەسەر بەهاداری کەسەکەدا دەکێشن و له قۆناغی کۆتاییدا خۆی دەبینێتەوە .

به پێی ئاماره وردەکان خۆکوشتن له تەمەنی ٨ تا ١٢ ساڵ له چاو ساڵانی پێشوتر زیادی کردوە . رەنگە بپرسن زۆر بونی خۆکوژی له نێوان منالەکاندا چۆن هەڵدەسەنگێنن ؟ له وەلاّمدا دەبێ بڵێین کەسەکان له گەڵ له دایك بون تا ئامادە بون له دامەزراوەکانی فێر کردن و چون ناو بازاری کار له سەر چەمکی کێبڕکێ پەروەرد و کۆنترۆڵ دەکرێن . گرینگی و بەهاداری و پێگەی کۆمەلایەتی ئەوان بەستراوە به رادەی پێشکەوتنی ئەوان .لەم روەوە بەو پەری لواناوە هەوڵ دەدەن به بەدست هێنانی ئیمتیازی زۆرتر له فلاّن قوتابخانە یان دامەزراوە تینویەتی دایك و باوکیان بشکێنن و وەك کەسێکی سەرکەوتو بێنە دەر له کاتێکا به مەترسیدار کردنی تەندروستی جەستەیی و رۆحی و دواکەوتن له خۆشیەکان و زیندو بون ناتوانێت پاساو بۆ باشترین ئیمتیازی کەسەکان بێنێتەوە چ بگات بەوەی مرۆڤ لەم رێگایشدا گیانی خۆی له دەست بدات .

ژیانی مرۆڤ له ناخەوە گرینگە و دەتوانێت بێ لاسایی کردنەوەی کەسانیتر ئارامشی رۆحی و پێکەنین و و سەرکەوتن و دەوڵەمەندی له ئامێز بگرێت . له ڕاستیشدا کەسە کاریگەر و سودبەخشەکان هیچ کاتێك تەرکیز له سەر تواناو فردەوەی کەسانیتر ناکەن و نایانەوێت له کارەکانیاندا لەوان پێش بکەون . ئەوان لایەنگری له دەنگی دەرونی خۆیان دەکەن و به پێی رێنونیەکانی ناخ ئامانجەکانیان دیاری دەکەن . ئەم کەسانە باش دەزانن کێبڕکێ و پێشکەوتن

تەنیا دەبێتە هۆی ئالۆزی فکر و رێگە نادات کەسەکە بە سەر هەست و نەستەکانی خۆیدا زاڵ بێت . ئەم خاڵەیش لە بیر مەکەن بۆ کێبڕکێ پێویستە کەسێك وەك پێوانە دیاری بکەن و ئەگەر بەهاداری و گرینگی ئێوە پەیوەندی بە کەسێکیکەوە هەبێت جڵەوی کاروباری ژیان لە دەست دەدەن و لە جیاتی ئەوەی پشت ئەستور بە توانا شاراوەکانی ناخی خۆتان بن و سەرکەوتن و پێکەنین لە ناخ داوا بکەن ، چاو دەبڕنە کردەوەی رکەبەرەکان و پەچەکردار و سۆز و گرژیەکانی خۆتان بە پێی هەڵس و کەوتی ئەوان دیاری دەکەن .

ئە نجامەکانی زێدەڕۆیی لە کێبڕکێ

گەرچی تینویەتی کێبڕکێ هێزێکی بزوێنەری گەورە لە مرۆڤدا کۆدەکاتەوە و دەبێتە هۆی بەرز بونەوە و پێشکەوتن ، لە گەڵ ئەمەیشدا لایەنێك لە خۆ دەگرێت و گوێ ناداتە بەرژەوەندی گشتی . بە پێچەوانەی کێبڕکێ ، هاوکاری و هاویاری شێوەیەکی کاریگەرە بۆ بەرز کردنەوەی چۆنیەتی ژیان و دەبێتە هۆی سەرکەوتنی دو لایەنە .

لە دامەزراوە فێر کاریەکان خوێندکاران بۆ وەرگرتنی رەزامەندی ماموستاکانیان دەست بە کێبڕکێ دەکەن و جڵەوی هەست ونەستەکانی خۆیان دەدەن بە هاوپۆلەکانیان . لە راستیدا لەم بارودۆخەدا پێشکەوتن لە رکەبەرەکان بە پلەی یەکەم و تێگەشتن و وەرگرتنی زانیاریەکان لە پلەی دووەمدا دێت . لە گەڵ ئەمەیشدا چۆنیەتی کێبڕکێ و فراوان خوازی زەخت لە خوێندکارەکان دەکات دەست بە قۆپی کردن و کردەوە ناشیرینەکانیتر بکەن و لە رێگەی وەرگرتنی زانیاری و زانست بچنە دەر . خوێندنگەیەکی پەروەردە

گردنی ئیدمئال ئەو خوێندنگەیە خوێندکارەکان بە هاویاری و هاوکاری قۆل بۆ فێر بونی زانستەکان هەڵدەکەن و سەرکەوتن و خۆشحاڵیەکانی ئەنجام پێکەوە دابەش دەکەن . لە ئێستادا نزیکەی ١٢ ملیۆن کەس لە وڵایەتەیەکگرتوەکان خویان بە مەشروباتەوە گرتوە و سااڵنە زیار لە ١٠٠ ملیۆن کەس لە نەخۆشەکانی توش بو بە دڵەراوکێ و خەمۆکی سەردانی دوکتورەکان دەکەن و دەرمانە خەولێکەرەکان و دەرمانی دژی هیلاکی و ئارام بەخش و نەخۆشیەکانی گەدە بە رادەیەکی زۆر لە بازاردا دەس دەکەوێت . بە دڵنیاییەوە دەتوانین بڵێین ئامریکا بۆتە کۆمەڵگەیەکی رەوانی و خوگرتو و بەستراو بە دەرمان . ژمارەی ئەو نەخۆشانەی بە نەخۆشی هەستە ئازاردەرەکان و دڵگرانیەکان و هەست نگەتیڤەکان دەناڵێن زیاد لە رادە زۆرە . تەنانەت منااڵەکانیش توشی دڵەراوکێ و خەمۆکی بون و لە الیەن دەرون ناسەکانەوە چاودێری دەکرێن . خواردنەوەی مەشروبات بە تایبەت لە ناو چینی الودا بە هۆیەکی سەرەکی بۆ خۆکوشتنی ئەوان دەژمێردرێت . ئەم ئامارانە هەموی لەوەوە سەرچاوەی گرتوە کە چەمکی کێبڕکێ لە سەروی بەشداری وهاوکاری جێگەی گرتوە . ئالوین تافلێر لە کتێبێك بە ناوی ((راچڵەکانی داهاتو)) بە لێکۆڵینەوە و شی کردنەوەی رەوشی کێبڕکێ ئاماژە بە دوا پێشهاتە مەترسیدارەکانی دەدات . لە گەڵ ئەمەیشدا ئەگەر ئێوە خۆتان لە کوت و بەندی کێبڕکێ و پێشی گرتنەکان و بگرە بێنەکانی ژیانی ماشینیدا بەخسیر نەکەن و کردەوەکانتان لە خۆتانەوەسەرچاوە بگرێت بێ دودڵی پۆزێتیڤترین الیەنەکانی ژیانتان روناك دەکەنەوە و لە بەرهەمەکانی خۆتان

چێژ وەردەگرن . رێگەم پێبەن لە بارەی بەرێوبەرێك كە زۆری حەز لە كێبڕكێ بو چیرۆكێكتان بۆ بگێرمەوە :

بەرێز ئالكس ٤٠ سالّ لە تەمەنی تێدەپەری . ئەو خوی بە كار گرتبو . بە هەوڵدانی بێ وچان دەیویست بە هەر جۆرێك بێت پلەوپایەیەكی سەرنج راكێش بۆ خۆی بە دەست بێنێت . چاودێری نەكردنی خۆی بوە هۆی ئەوەی كە سڵامەتی خۆی بخاتە مەترسیەوە و توشی دلّ راوەستان و نەخۆشی گەدە و لاوازی مێشك ..بو . ماوەیەكیشی پێنەچو ژیانی خێزانیشی شێوا چونكە كاتی بۆ مالّ و منالّ دانەنابوو چالاكیەكان رێگەیان پێنەدەدا كە چەن كاتژمێرێك بۆ ژن و منالّەكەی دیاری بكات . هەرچەندە تەندروستی رۆحی و جەستەیی ئەو لە مەترسیدا بو لە گەلّ ئەمەیشدا تینو بون بۆ وەرگرتنی ئیمتیازی زۆرتر و بە دەست هێنانی پلەوپایەی بەرزتر ، هێزی عەقلّ و هاوسەنگی ژیانی لێساندبو . ئالكس كەسێكی خاوەن بروانامە و لە رێگەی گەشتن بە مەبەستەكانی كەسێكی ماندونەناس و تێكۆشەر بو و لە بواری مادیەوە كەم و كوری نەبو بەلاّم لە بەر كێبڕكێ و ئیمتیازی زۆرتر هاوسەنگی لە نێوان ژیان وكاردا لە دەست دابو و بەم جۆرە توشی جۆرە خۆ ئازاردانێك ببو . بە كورتی تێكەلاّوێك لە هەستە ئازاردەرەكان كە سەرچاوەكەی بۆ هیلاكی جەستەیی و مێشكی دەگەڕایەوە ئەویان لە رێی راستی ژیان وەدەر نابو . لە چەن دانیشتنێكا پێم وت كە هەوڵدانی زۆر بۆ بەدەست هێنانی بەرهەمی زیاتر هاوسەنگی ژیانی تێكداوە و بۆ ئەوەی خۆی لەم گێژاوە رزگار بكات و بە سەرسورمانەوە شایەتی گۆرینی ژیانی خۆی بێت سەرەتا دەبێت بیروباوەری لە بارەی كارەوە بگۆرێت و ئەو سات كاتی تایبەت بۆ خۆی دانێت و بۆ ئاسودەیی

و ئارامی بنەماڵەکەی هەنگاو بنێت . ئەو لە نێوان وتەکانی ئاماژەی بەم حاڵەدا کەدەیەوێت باوك و مێردێکی باش بێت و خوازیاری تەندروستی چەستەیی و مێشکی خۆیەتی ، بەڵام لە کردەوەدا بە پێچەوانەی بیروراکانی خۆی دەکرد . پێشنیارم پێکرد بەرنامەی ماوە درێژ بۆ بەرنامەی رۆژانە بگۆڕێت و هەر رۆژێك بێ گوێدانە دانیشتنەکان و کۆنفرانسەکان لە کاتێکی دیاریکراودا شوێنی کارەکەی بە جێبیلێت و گرینگی بە دانیشتن و هاوەمی لە گەڵ ماڵ و منداڵەکەیدا بدات . بە هەر حاڵ بە تێگەشتنی جیاواز کە لە کارەکەی دەستی کەوت ، خۆی و بنەماڵەکەی لە روانگەیەکی کەوە بینی و پێوانەیەکی تازەی رۆحی بۆ حوکم دان هەڵبژارد و سەرکەوت بە سەر هەستەکانی خۆی کە لە سەر ئەساسی هەوڵدانی زۆر بۆ بە دەست هێنانی پلەپایەی بەرزتر بو ، زاڵ بێت و لە گەڵ چێژ وەرگرتن لە بەرهەمەکانی کار ژیانێکی ئاسودەیی پێببرێت . لە ئەنجامدا ئەو دوای تێپەربونی دوسااڵ و چەند دانیشتن و گفتوگۆ و لێکۆلینەوە و شی کردنەوە پشتی کردە بەرێوبەری دامەزراوەیەکی گەورە لە شارێکی قەرەباڵغی وەك نیۆیۆرك ، چوە مۆنتانا و لە کێڵگەیەکدا لەوێ خانەیەکی مانگا بە خێو کردنی دامەزراند . ژیانی سروشتی و بێ کێشەی خستە جێگەی ژیانی ماشینی کە لێوانلێوە لە کێبڕکێ و پێشکەوتن . بەڵێ ئالکس بە گۆرانێکی ١٨٠ پلەیی هێلێکی سوری کێشا بە سەر کێبڕکێ کە ئاکامی بێجگە لە گرژی و هیلاکی مێشك نەبو و لەم راستیە بنەرەتیە ((زۆرتر – کەمتر)) تێگەیشت و ئەم بیرۆکە کە دەیان سەدەیە لە لایەن فەیلەسوفەکانەوە پشت راست دەکرێتەوە کردە نمونەی ژیانی خۆی .

مرۆڤ لە شتەکان بەهادارترن

هەندێ کات زەخت و فشارێکی زۆر نمونەی ئەوەی بە سەر ئالکسدا هات گرینگی کەسەکان بە سەر شت و کەرەسەکاندا رون دەکاتەوە . ئەگەر ئێوەیش بەرانبەر بە شتە مادیەکان سۆزدارن و واهەست دەکەن بۆ بە دەست هێنانی خۆشحالی زۆرتر پێویستان پێیانە ، دودڵ مەبن گاڵتەجارێکی بە تەواو مانای . ماڵ کۆکردنەوە و ماڵ پەرستی لە گەڵ سروشتی مرۆڤدا پەیوەندی نیە کەواتە ئەگەر هەمو توانای خۆتان بۆ کۆکردنەوەی ماڵ و سامانی دنیا بە کار دەبەن ، شتێك بێجگە لە خەمۆکی و دڵساردی و دڵ مردوییتان دەس ناکەوێت . کەسانی ماڵ پەرەست بە رێگا جۆراوجۆرەکان هەوڵ دەدەن بۆ بە دەست هێنانی ماڵ و سامانی زۆرتر لە کەسانیتر کەڵك وەربگرن و لەوان تا رادەی کۆیلەیەك کار بکێشنەوە . ئەم جۆرە هەڵس و کەوتە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسانی قوربانی بو هەڵوێستی بەرگری بگرن و لە بەرانبەریاندا بوەستنەوە ئەو کەسانەی فکری خۆیان تەنیا لە سەر کۆکردنەوەی ماڵ و سامان تەرکیز دەکەن و بە تەواوی رۆحی خۆیان ئاوێتەی دەبن لە کۆتاییدا دەبنە کەسێکی گۆشەگیر و لە گەڵ بەرهەمە مادیەکانی خۆیان بە تەنیا دەمێننەوە چونکە هاودەمی و دۆستایەتی لە گەڵ بەرهەمە مادیەکان یەك لایەنەیە و بەرهەمە مادیەکان بەرانبەر بە کەس ئەمەکدار نین .

مرۆڤ و گیانلەبەرەکانیتر گرینگترین دیاردەکانی سروشتن و تەنیا لە سێبەری بەشداری و هاوکاری و هاویاری ئەوان بەردەوام بونی ژیان ئەگەری هەیە . کەواتە ماڵ و سامان کۆکردنەوە لە گەڵ بون و ناوەرۆکی ژیان دژایەتی هەیە . لە راستیدا پول و سامان و بەرهەمە مادیەکان تەنیا لە بەر روناکی

پەیوەندی کاریگەری مرۆڤەکان بەهای خۆیان بە دەست دێنن . نالْ و سامانی بێ ئەوین بێجگە لە گرژی و فشاری مێشك بۆ پاراستنی ئەنجامێکیتری نیە . لەمروەوە ئەم بیرکردنەوە کە چۆنیەتی و چەندیەتی ژیانتان پەیوەندی بە مالْ و سامانەوە هەیە لە مێشکی خۆتان دەربێنن . زۆرن ئەو کەسانەی دوای بە دەستهێنانی سامانی زۆر بە ئاخ و داخەوە بیری ئەو سالْانە دەکەنەوە کە بە سامانی کەمتر ئارامی رۆحی زۆرتریان هەبو . بە دەست هێنانی ژیانی شاد و زیندو پێویستی بە مالْ و سامانی زۆر نیە . بۆ چەن ساتێك بیر لە منالەکان بکەنەوە بۆ ئەوەی بزانن ئەوان بێ بەش لە هەر بەرهەمێکی مادی لە قولاْیی دلْیانەوە پێدەکەن و بەردەوام دەم بە بزەن و تەنیا لە ئامادە بون لە ژیان چێژ وەردەگرن . ئێوەیش دەتوانن بە چاو لێکردن لە منالاْن چاوێك بە بەهاکان وله پێشیەکانی ژیاندا بخشێنەوە و لە ئامادە بونتان لەم دنیادا دەم بە بزە بن .

لوئیز یەکێك لەوانەی سەردانی کردم لە تەمەنی ٤٤ سالیدا لە جیابونەوەدا بو . ئەو دەیگوت کە مێردەکەی زۆر بیانوگرو دیکتاتۆرە . تەنیا بیر لە سامان دەکاتەوە ، بیر لە بارودۆخی مالْی باشتر دەکاتەوە ، مەبەست بە دەست هێنانی نازانجە و لەم بارەیشەوە لە گەلْ کەسدا رێك ناکەوێت . نیگەرانی بە هۆی لە دەست دانی شتە هاوبەشەکان وەك مالْ و ترۆمبێلْ و شتەجۆراوجۆرەکانیتر و چەن هەزار دولارێك هەمو گیانی داگیر کردبو و هەستی نائەمنی و کەم و کوری ئەوی بەرەو دنیای شێتی بردبو. لوئیز دوای چەن دانیشتنێك رایگەیاند کە ئەویش وەك مێردەکەی کەسێکی مالْپەرست بوو لە تەواوی ژیانیدا سەرگەرمی مالْ کۆکردنەوە بوە . لە راستیدا کێشەی لە گەلْ مێردەکەی سەرچاوەکەی بۆ مالْپەرستی هەر دوکیان دەگەرایەوە . لوئیز لە منالْیدا فێر

ببو که بۆ بوکەڵەکانی نرخێکی زۆر دابنێت و پاره بکاته پێوانه‌ی لێکۆڵینەوەکانی . ئەو تەنانەت کەسایەتی کەسەکانی به پێی رادەی مال و سامانیان هەڵدەسەنگاند و به شێوەیەکی گشتی پاره دیاریکەری پێگه راستیەکەی له ژیاندا بو . لوئیز به زویی گەشته ئەو راستیەی له جیاتی گەڵاڵه ودرگرتن له بەرهەمه مادیەکان له راستیدا خۆی بۆته کۆیلەی ئەو بەرهەمانه . قەناعەتم پێکرد له کێشه و بگره وبێنەی خۆی و میردەکەی مالپەرەستی دەوری سەرەکی هەبوەو ئێستایش کاتی ئەوه هاتوه به گۆرینی روانین و چۆنیەتی بیرکردنەوەی لەو گێژاوەی خۆی بۆ خۆی دروستی کردوه رزگاری بێت . سەرەنجام لوئیز پیاچونەوەی به بەهاکان و پێوانەی خۆی یا هەڵسەنگاندنی کەسەکان و شتەکان کرد و شادی و پێکەنینی له سەروی هەموو شتەکانەوه دانا . تەنانەت به پێشنیاری من بەدواداچونی بابەته یاساییەکان له گەڵ میردەکەیدا به پارێزەرێك سپاردو بێ گوێدانه زەرەر و زیانی مادی هەموو کاتی خۆی به لایەن پۆزێتیڤەکانی ژیان وەك درێژەدان به خوێندن و گەشت و گوزار و سەردانی خزم و هاورێکانی تەرخان کرد . له دواین دانیشتن پرسیارم لێکرد ئایا دوای بردنەوەی له لێکۆڵینەوه یاساییەکان و به دەست هێنانی ئەو پارەو شتانەی له میردەکەی داوای کردبو، خۆی به سەرکەوتو و کامەران دەزانێت ؟ له جولەکان و چۆنیەتی سەیر کردنی زانیم به تەواوی هەستی به هەڵەکانی خۆی کردوه و وازی له هەڵوێستی مالپەرەستی هێناوه و گەشتۆته ئەو راستیەیەی هەمیشه مرۆڤەکان له شته مادیەکان گرینگتر و پیرۆزترن .

دۆران و بردنەوە

ئەگەر ئێوە لە یاری تێنس بە رکەبەرەکەتان بدۆڕێن چ شتێك لە دەست دەدەن ؟ بە دڵنیاییەوە هیچ . ئەوەی رویدا ئەمەیە ئێوەتۆپەکەتان بە جوانی ناردەوە یان بە جۆرێك لێتان داوە کەوتۆتە دەرەوەی سنوری یاریەکە و بەرانبەرەکەی ئێوە ئەم کارەی باشتر ئەنجام داوە . لە گەڵ ئەمەیشدا زۆرینەی هەڵك دوای دۆران لە یاریەکدا توشی هەستی نگەتیف دەبن و چێژ لە یاری کردن وەرناگرن .

گەلی ئامریکایش وەك زۆربەی گەلانی دونیا چ وەك بەشداریکەر و چ وەك سەیرکەر هەمو سەرنجیان لای بردنەوەیە و بە دۆرانێك ئارامی و هاوسەنگی خۆیان لە دەست دەدەن و دەبنە قوربانی . لە راستیدا تینویەتی بۆ بردنەوە بە ئەندازەی تینویەتی بۆ کێبڕکێ وپێشی گرتن گاڵتەتان پێدەکات .

مانای بردنەوە چیە ؟

خێراتر ڕاکردن لە بەرانبەر ، هەڵدانی تۆپ بۆ ماوەیەکی دورتر و یان ناشنایی لە گەڵ فێل و تەڵەکەکان لە یاریە جۆراوجۆرەکان . گومانی تیا نیە بردنەوە شیرینترە لە دۆران . بەڵام ئەگەر لە روی سۆزەوەپشت ئەستور بە بردنەوەن و شادی و خەمی ئێوە بۆ بردنەوە و دۆران دیاری دەکرێت دڵنیا بن لە مانای بردنەوە و دۆران نەگەیشتون . ئە کەسانەی بۆ بە دەست هێنانی شادی پشت ئەستور بە بردنەوەن لە لایەنە خۆش و سەرگەرمیەکانی یاریەك بێبەشن و لە هەمو ماوەکەدا مێشکیان دەکەنە گۆرەپانی هات و چۆی گرژی و فشارە زەینیەکان و دەبنە قوربانی . خاڵی سەرنج راکێش ئەوەی ئەگەر لە هەر یاریەکدا کەمتر بیر لە بردنەوە بکەن بە سەر مێشکی خۆتانا زاڵترن و شانسی

بردنەوەی ئێوە زۆرتر دەبێت . بە داخەوە بە هۆی ئەو روانگە کەم و کورانەی لە ناو چەمکەکانی ئێمە دا ریشەیان داکوتاوە باوەرمان وایە یاری ئێمە تەنیا کاتێك گرینگە کە بە سەر بەرانبەرەکەدا سەرکەوین و یاریەکە ببەینەوە . چەندین کەس لەو راهێنەرانەم بینیوە لە رۆژی کێبڕکێ کەدا بە ئەندامانی تیپەکەی خۆیان دەرمانی بە هێزکەریان داوە بۆ ئەوەی یاریەکە ببەنەوە ، هەروەها ئەو یاریزانانەیشم بینیوە بە هۆی جوان یاری نەکردن یان جوان لێنەدانی تۆپەکە لە لایەن لایەنگرانەوە گاڵتەیان پێکراوە بێجگە لەوەیش کردەوە نابەجێکانی هەندێ لە بەرێوبەرانی یانەکانم بینیوە کە بەدانی بەرتیل ورشوە ... دەیانەوێت بە هەر جۆرێك دەکرێت ئەگەری سەرکەوتن بە دەست بێنن . ئەگەر بە دەست هێنانی سەرکەوتن پێویستی بەم نرخانە هەیە من بە بەشی خۆم دەمەوێت هەمیشە لە ریزی دۆراوەکاندا بم . بیرتان نەچێت خۆشحاڵی و کامەرانی هۆکارێکی ناوەکیە و تەنیا کەسانێ کە لە قوڵایی ناخدا هەست بە لاوازی دەکەن و خۆیان بە بێهێزتر لەوە دەزانن کە بتوانن پێکەنین لە خۆیانا دروست بکەن لە روی سۆزەوە پشت ئەستور بە بردنەوەن . ئەم کەسانە لە ماوەی یاریکدا بەردەوام بیر لە بردنەوە دەکەن و بەردەوام دەترسن نەکا بدۆڕێن . لە راستیدا ئەوان هەڵیان بژاردوە دۆران یان بردنەوە کۆنترۆڵیان بکات . رەنگە هەوڵەکان بۆ بردنەوە شیرین بێت بەڵام بە بەراوەرد لە گەڵ مرۆڤ ، فکرەکان و هەستەکان و ژیان بە گشتی شتێکی کەم نرخە . بە دەست هێنانی ئیمتیازی زۆرتر لە رێگەی مادە سرکەرەکان و یان کردەوە دژەئەخلاقیەکان بردنەوە نیە بەڵکو شکەستێکی بە تەواو مانایە .

بۆ کەسانی زیرەك و زانا بردنەوە تەنیا لە کاتی رودانی یاریەکە گرینگە . ئەم کەسانە لە گەڵ تەواو بونی یاریەکە هەست و سۆز و وزەی خۆیان لە شوێنێکیتر دا بە کار دەبەن . ئەوان باش دەزانن رووداوەکانی رابردو گۆرانیان لێ ناکرێت و سەرنجدان بە لایەنە نگەتیڤەکانی ئەم رووداوانە بێجگە لە لاوازی و بێهێزی و قوربانی بون بە رێگەی ئەفکارە نگەتیڤەکان ئەنجامێکیتری نیە . هەر کاتێك حاشا لە بردنەوە یان دۆران وەك دیاردەیەکی سروشتی بکەن نە تەنیا خۆتان لە خۆشی و چێژی یاریەکە بێبەش کردوە بەڵکو بە هیلاکی مێشك و ئالۆزی فکر تاوانێکی قورس دەدەنەوە و لە رێگەی گومانە هەڵەکانی خۆتان دەبنە قوربانی . لە زۆربەی قاموسەکان سەرکەوتن یان بردنەوە هاوتایە لە گەڵ دەسخۆشی لێکردن و رێز گرتن و دۆران یەکسانە لە گەڵ سوکایەتی پێکردن و تورەیی و رەخنە . بە کورتی ئەگەرچی بردنەوەبەرهەمێکی شیرینە دەبێت ئاگادار بین ئەنجامی یاریەکان لە هاوسەنگی کەسایەتی ئێمەدا کاریگەر نەبێت .

ئەو کەسانەی بە شتەکان زیاتر لە خۆیان گرینگی دەدەن

هەندێ کەس بەرانبەر بە دامەزراوەکان ، کەسانیتر و شتە جۆراوجۆرەکان لەمەکدارن و لێوانلێون لەراستی ، بەڵام بەرانبەر بە خۆیان وئەندامانی بنەماڵەکەیان هەست بە کەمترین بەڵێنێك ناکەن ولەم رێگەوە خۆیان و برایکەکانیان دەکەن گاڵتەجار وقوربانی .

لە لێکۆڵینەوەی وردی دو پزیشك بە ناوی (هایر فراید مەن) و (ری ، اچ ، رۆزمان) لە پەیوەندی لە گەڵ هەوڵدانی زۆر و نەخۆشیەکانی دڵ

گەشتونەتە چەن ئەنجامێك كە بە وردی لە كتێبێك بە ناوی (هەڵس و كەوتی جۆری ١) باسیان كردوە .

لەم كتێبەدا كەسانی جۆری (١) كەسانێكن بە بێ هۆ جەخت لە سەر هەندێ وشە دەكەنەوە ، لە هەڵس و كەوت و جولەكانیان خێرا وبە پەلەن ، بۆ خێراتر كردنی كارەكانیان كەسانیتر هان دەدەن و هەندێ جاریش زەختیان لێدەكەن ، لە مانەوە لە قەرەبالغی و یان وەستان لە ریزی درێژ بێزارن و لەو كاتانەدا بە چەن كارێكەوە خۆیان سەرقاڵ دەكەن بۆ نمونە لە كاتی پیاچونەوە بە حسێبێك بە تەلەفۆن قسە دەكەن و یان لە كاتی نانخواردن ئامانجەكانی رۆژی دواتر لە مێشكدا دادەرێژن ، حەوانەوە ، ئارامی لایان بێ مانایە و چاودێری كردنی خۆیان وەك گوناحێكی نەبەخشراو دەزانن . ئەوان ئەوندە لە كارەكانیان قاڵ بونەتەوە دەرفەتی چێژ وەرگرتن لە سروشت و دیاردەكانی سروشتیان نیە . رۆژ پێو و دانانی چاوپێكەوتنەكانی رۆژانە رەوتی ژیانیان دیاری دەكەن ، بۆ بابەتە نەخوازراوەكان و روداوە كتوپڕەكان كاتیان نیە و لەم بارودۆخەدا لە جیاتی دەربرینی هاوەدەمی و هاوخەمی بۆ كەسانیر لە هەڵس و كەوتی كەسانی (١) لایەنگری دەكەن ، شەر دەكەن . لە نیشانە دیارەكانی ئەم كەسانە دەتوانین بە دەستە مشت كراوەكانیان ، پێكەنینە بە توانجەكان ، كۆبونەوەی ماسولكەكان و جولەو حەرەكەتە ناهاوسەنگ و نارێكەكان ئاماژە بەین .

بە پێی لێكۆڵینەوە پزیشكیەكان كەسانی جۆری (١) زۆرترینی ئەو كەسانەن توشی نەخۆشیەكانی دڵ دەبن . لەم كتێبەی سەرەوەدا ئاماژە بەم خاڵە دراوە كە زیاتر لە نەوەد دەرسەدی كەسانی خوار تەمەن ٦٠ ساڵ كە

دەکەونە بەر پەلاماری دڵ راوەستان هەڵس و کەوتیان لە کەسانی جۆری (ا) یە و بەشێکی گەورەیی ئەم هۆکارە زیانهێنەری ئەوان بە هۆی گوێنەدان بە چاودێری خۆیان و قاڵبونەوە لە چالاکیەکانی ژیانە . هەڵس و کەوتی جۆری (ا) شەش تایبەتمەندی وێرانکەری هەیە . بە خوێندنەوەی ئەم تایبەتیانە بڕاننن کامیان لە ژیانی ئێوەدا هەیە :

١- گیان بازی

کاری لە رادە بەدەر و چاودێری نەکردنی خۆ ، دواپێشهاتی مەترسیداری هەیە . ئەم کردەوەیە بریتیە لە جولانی بەردەوام ، هەوڵە تەواو نەبووەکان بۆ بەدەستهێنانی بەرهەمی زۆرتر و گوێنەدان بە چێژ وەرگرتن لە ژیان .ئەو کەسانەی بەم حاڵەتە گیرۆدەن تەنانەت ئەگەر ئامانج و مەبەستێکی دیاریکراویشیان نەبێت بیانویەك بۆ گیان بازی و هەوڵدانی خۆیان دەدۆزنەوە ئەم کەسانە لە گەڵ حەوانەوەدا بێگانەن و بە هەوڵە نابەجێکان و بێ بەرنامەکانی خۆیان زیان بە رۆح و جەستیە خۆیان دەگەێنن .

٢- کێبڕکێ

وەك وتمان گوێدان بە کێبڕکێ دەبێتە هۆی ئەوەی بۆ پێشکەوتن لە کەسانیتر بەها شاراوەکانی خۆمان لەدەست بەین وبچینەژێر دەسەلاتی کەسانیتر .

٣-کات دیاریکردن

ئەگەر بۆ تەواوکردنی کارێك کاتێکی دیاریکراو دیاری بکەن و بتانەوێت لەهەر بارودۆخێك و هەر شێوەیەك خواستەکانی خۆتان بە دەست بێنن بە دڵنیایەوە توشی پەرێشانی فکر و ماندویی دەبن و بەم جۆرە بە پێی بەرنامەیەك کە کاتەکان تیایدا دیارکراون ورد هەنگاو هەڵدەهێنن. بە درێژایی رۆژ بەردەوام چاوتان لە کاتژمێرەکەیە ، لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکیتر و لە بارودۆخێکەوە بۆ بارودۆخێکیتر دەچن و لەم ناوەدا بەشی خۆتان و خۆشەویستەکانتان بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان لە بیر دەکەن .

٤-کەم توانای (تاقەت)

کەسە عەجول وکەم تواناکان بەردەوام کەسانیتر بۆ کارکردنی خێرا هان دەدەن ئەوان بەردەوام دەیانەوێت زوو بگەنە خواستەکانی خۆیان و بەخێرای هەر کارێك تەواو بکەن . چونکە لەبەراوردکردنی کاتی پێویست بۆ گەشتن بەئامانجەکانیان بەهەڵەدا دەچن بەزۆری چاوەڕوانیەکانیان دابین ناکرێت و توشی دڵمردوی ونائومێدی دەبن. ئەم کەسانە لەبەرانبەر شەقامە قەرەباڵغەکان، هێواش قسەکردنی کەسە قانیع و بەتواناکان بەسانایی توانای خۆیان لەدەست دەدەن وتوڕەدەبن .

٥-جووڵەو حەرەکە خێراکان

زۆرن ئەو کەسانەی کە نوقمی کاری زۆرن گوێی بیستی گفتوگۆیەکی هێواش وهەڵسەنگێنراویان نیە .قسەی توند وخێرا جەخت کردنەوەیان بە

ووشەی وەك (راستە ، كە ئاوا....) لایەنی بەرانبەر تورە دەكات و رێگر دەبێت لە دروست بونی پەیوەندی كاریگەر .

٦- بەڵێن و بە دوادا چونی لە رادە بەدەر

وەك وتمان ئەو كەسانەی حەزیان لەم هەڵس و كەوتەیە بۆ ئەنجامدانی لەرکەكانی خۆیان كاتێكی زۆریان دەوێت و لە گوێدان بە خۆ و كەسانیتر دور دەكەونەوە .

بە لێكۆلینەوە و ورد بونەوە لە ٦ هەڵس و كەوتی سەرەوە دەبینین كە لە گوت و بەندی كام یەك لەوانە بریاری بێبەش بونمان بۆ خۆمان دەركردوە .

شێوەی كاری دامەزراوەكان

هەر دامەزراوەیەكی بازرگانی پێش هەر شتێك بە دەست هێنانی داهاتی زۆر دەكاتە مەبەست . كەمتر بینراوە كەسێك بە هۆی هەوڵی بێ وچان و خزمەتگوزاریە بەردەوامەكانی خۆی لە لایەن بەرێوبەرانی دامەزراوەكەی دەسخۆشانەی لێبكرێت . لە راستیدا موچە و مانگانەی ئێوە بەوەی سەرجەمی كارەكانتان بە باشترین شێوە ئەنجام بەن دەدرێت و بێجگە لە مەبەستی كارهێنانی كەمترین بوجە كۆتایی بە خزمەتگوزاریەكانی ئێوە دەهێنرێت .

كاركێشانەوە لە كارمەندانی دامەزراوە بازرگانیەكان لە رۆژئاوایشا بەر بڵاوە دامەزراوە یان رێكخراوێك هەر ئەوەندەی هەستیان كرد پێویستیان بە خزمەتگوزاریەكانی كەسێك نەماوە بێ گوێدانە بارودۆخی دامەزراندن و یان

پەیوەندی ئەو لە گەڵ صندوقی پیری و بەشی لە بەرژەوەندیەکانی دامەزراوەکە ، لای دەبەن و جێگای بە کەسێکیتر پڕ دەکەنەوە .

لە هەر دامەزراوەیەك کارمەندان لە پێناو جێبەجێ کردنی ئەرکەکانیان مانگانە وەردەگرن و دوای کۆتایی هاتنی خزمەت خانەنشینیان پێدەدەن و بان بە هۆی راستی و پاکی لە ماوەی سالەکانی کارکردنی بە دیاریەك هەوڵەکانی بەرز دەنرخێنرێت . بەم جۆرە ئەگەر کەسێك زیاتر لە توانای خۆی بۆ بەرەوە پێش چونی ئەرکەکانی بە کار بەرێت و ئەو کاتانەی کە دەبێت لە گەڵ خێزانەکەیدا بە سەر ببات بۆ کارەکەی تەرخان بکات ، لە راستیدا خۆی و بنەماڵەکەی کردۆتە قوربانی . کەواتە ئەگەر ئێوە لە دامەزراوەیك بۆ باشر بەرێوەبردنی ئەرکەکانتان لە گیانی خۆیشتان خۆش ببن ، جیاوازیەکتان نیە لە گەڵ ئەوانەی بە شێوەیەکی ئاسایی ئەرکەکانی خۆیان ئەنجام دەدەن چونکە بارودۆخی ژیانتان وەك یەکە .

داوی قوربانیکەرانی دامەزراندن

١- بە مرۆڤ زانینی دامەزراوەکان

هەر کاتێك ئەو دامەزراوەی کاری تیا دەکەن وەك گیان لە بەرێك لێی بروانن و وەك خۆشەویست یان هاوڕێیەك هەڵس و کەوتی لە گەڵدا بکەن ، داوێکتان لە رێگەی خۆتانا ناوەتەوە و لە پێناو بە جێگەیاندنی ئەرکەکانی دامەزراوە بونەتە قوربانی . هەڵبەتە بەرێوبەرانی دامەزراوە پێشوازی لە چۆنیەتی بیر کردنەوەی ئێوە دەکەن و هەندێ جار بۆ وەسف کردن و

دەسخۆشی کردن لە ئێوە دەم دەکەنەوە چونکە دڵپاکیتان بە رادەیەکە کە فکر و زیکرتان لای ئەرکە دامەزراوەییەکانتانە و لەم رێگادا تەنانەت لە بەخشینی ژیانی خۆتان و بنەماڵەکەتان دریغی ناکەن .

ئەگەر ئێوەیش لەو دامەزراوەی کاری تیا دەکەن وەك مرۆڤ لێی دەروانن لە خۆتان پبرسن ئایا بە بەجێهێشتنی من دامەزراوەکە لە سەر کارەکەی خۆی بەردەوام دەبێت یان بۆ رۆژی دواتر لە ناو دەچێت ؟ ئایا بە وازهێنانی من دامەزراوەکە هەڵدەوەشێتەوە ؟ ئایا بە واز هێنانی من کارمەندانیتریش واز دەهێنن ؟ وەڵامی ئەم پرسیارانە رون و ئاشکرایە . کەواتە بە لێکۆلێنەوە و پیاچونەوە بە چۆنیەتی بیر کردنەوەی خۆتان لەو دامەزراوەی کاری تیا دەکەن ، چاکسازی لە روانگەکانی خۆتان لە بارەی شوێنی کار ، بەرێوبەر و ئەنجامدانی ئەرکەکانتان بکەن . ئەم خاڵەتان بیر نەچێت کە دامەزراوەیەك لە باشترین بارودۆخدا لە پێناو توانایی و لێهاتویی کاریگەری ئێوە مانگانەیەکی دیاریکراوتان پێدەدات . گیان بازی زیاد لە رادە و بەخشینی گرینگترین شت یانی ژیانتان تەنیا دەبێتە هۆی قوربانی بونی خۆتان .

٢- سوێندی ئەمەکداری بە دامەزراوە

ئێوە رەنگە بە بەڵێندان بۆ کاری بەردەوام لە دامەزراوەیەك و تەرخان کردنی هەمو کاتەکانی خۆتان ژیانی تایبەت و خێزانی خۆتان لە پێناو جێبەجێ کردنی ئەرکە دامەزراوەیەکانتانا بکەن قوربانی . ئەم شێوە کارە بە هیچ جۆرێك عەقلانی و بەجێ نیە .چونکە هەر ئەوەندەی کارێکی گونجاوتر و پرداهات ترتان دەست کەوێت بەڵێنەکەی خۆتان بیر دەچێتەوە . تەنانەت لە

ناو یانە وەرزشیەکان کە گیانی برایەتی تیایدا زاڵە ، زۆربەی یاریزانەکان لە گەڵ هەوڵەکانیان بۆ سەرکەوتنی یانەکەی خۆیان بۆ بەستنی بۆندێکی باشتر لە گەڵ یانەیەکیتردا وتوویژ دەکەن و لە ئەگەری رێکەوتن و گرتنی پێشنیارێکی باشتر لەو یانەدا دەست بە کار دەبن و ئەمەکداری خۆیان رادەگەینن . راهێنەری یانە وەرزشیەکانیش ئەو راستیە دەزانن درەنگ یان زوو بۆندەکەیان تازە ناکرێتەوە ، کەواتە تا کاتێك لەو یانەدان بۆ سەرکەوتنی هەوڵ دەدەن و ئەمەکداری ئەوان دوای تەواو بونی کاتی دیاریکراوی ناو رێکەوتن نامەکە بە تەواوی هەڵدەوەشێتەوە. ئێوەیش دەبێت لە پێناو کارەکەتان هەڵوێستێکی واتان هەبێت و لە چالاکی لە کار و پێشەیەکی پڕداهات تر پێشوازی بکەن . ئەگەر واهەست دەکەن کە بە سەرکرێکارەکەتان بەڵێنێکی هەمیشەییتان داوە خراپ نیە ئەگەر بزانن ئەو

ئەم هەستەی بەرانبەر بە ئێوە نیە .

٣- بە پیرۆز زانینی یاسا و رێساکان

بە پیرۆز گرتنی زیاد لە رادەی یاسا و رێساکانی دامەزراوەیەك دەتوانێت ئێوە قوربانی بکات . بۆ خۆ پاراستن لەم داوە ، یاسا و ڕۆرێساکانی دامەزراوەیك بە هەڵێنجراوی مێشکی کەسانێك بزانن کە بێجگە لە دیاری کردنی رێگا و رەوشەکان و دانانی یاسا و رێساکانی کار هیچ شتێکیتر نازانن .

بە روانینێك لە دامەزراوەکانی خوێندنی باڵا و چۆنیەتی کار کردنی ئەوان ئەم خاڵەتان بۆ رون دەبێتەوە دامەزراوەکانی فێر کردن وەك دامەزراوە بازرگانیەکان بۆ داهاتی زۆرتری هەڵسورێنەرانی هەڵدەسورێت . بە زۆرێ

((ربەی دامەزراوە خوێندکاریەکان لە لایەن کەسانێك کە گیرۆدەی نەخۆشی (لێژنە کارین) چاودێری دەکرێن .بە وتەیەکیتر بۆ بەدوادا چون و بە ئەنجام گەیاندنی هەر مەبەستێك _ گەر بچوکیش بێت — لێژنەیەك دادەمەزرێت . بەرێوبەران و لێپرسراوانی ئەم دامەزراوانە هەمو هەفتەیەك کۆدەبنەوە و لە بارەی دەرمالّە ، بەرز کردنەوە ، فراوان کردنی بیناکان ، سەروەریەکان ، توانایەکان و هەڵسەنگاندنی خوێندکاران و.. وتو وێژ و بیرورا دەگۆرنەوە . ئەمتر رودەدات ئەم لێژنانە ببنە سەرچاوەی خزمەتگوزاری کاریگەر . بەرێوبەرانی زانکۆکان ، مامۆستاکان و لێپرسراوانیتر هەر چەندە باوەریان بە بێ بەرهەم بونی ئەم دانیشتنانە هەیە ، بەلاّم لەم لێژنانەدا بەشداری دەکەن . وەك وتمان بە شێوەیەکی گشتی یاسا و رێساکانی دامەزراوەیەك بەرانبەر بەو گەسانەی جێبەجێ کەری یاساکانن گرینگی زۆرتری هەیە . خالّی سەرنج راکێش ئەوەیە بەشداری کەران لەم لێژنانە دوای ماوەیەك خوی پێوە دەگرن و لە ئامادە بون تیایدا خۆشحالّ دەبن . دەبێت بلّێین ئەگەر ئەم لێژنانە بەبونایە کارێکی ئەوتۆ بۆ ئەم کەسانە دەس نەدەکەوت .

بە شێوەیەکی گشتی ئەو کەسانی زۆربەی کاتەکانی خۆیان بە گفتوگۆ بەسەر دەبەن کەمتر پیاوی کردەوەن . بە پێچەوانەوە کەسانێ کە پیاوی کردەوەن لە قسە کردنی زۆر خۆیان دەپارێزن . بۆ نمونە هەندێ لە مامۆستای زانکۆکان دوای بەشداری کردن لە دانیشتنێك لە بارەی چەن خالّێکی کەم نرخ بیرورا ئالّ وگۆر دەکەن ، دواتر لێژنەیەکی تایبەت بۆ لێکۆلّینەوە و بە دەست هێنانی ئەنجام هەلّدەبژێرن و ئەم لێژنە دوای دو سالّ لێکۆلّینەوە ئەنجامەکان بۆ لێژنەیەکیتر دەنێرێت . جارێکیتر ئەنجامەکان لەم لێژنەدا گفتوگۆی لە سەر

دەکرێت و لێرەیشەوە بۆ کۆمسیۆنێکی تایبەت دەنێردرێت . بە کورتی بۆ ئەوەی کارێك سەرنەکەوێت بابەتەکە لە مێزێکەوە بۆ مێزێکیتر و لە ژورێکەوە بۆ ژورێکیتر دەنێردرێت . لە کاتێکا ئەگەری ئەوە هەیە لێپرسراوێکی ئاسایی بە ساڵایی بتوانێت بریاری لێبدات و بیخاتە قۆناغی جێبەجێ کردنەوە .

کەسانێ کردەویان نیە بەم شێوە پڕوپوچ و بێ ناوەرۆکانە هەوڵ دەدەن پێگەو پایەیەك بۆ خۆیان دروست بکەن . ئەوان بۆ گفتوگۆ بێ بنەماکانی خۆیان ناو هەڵدەبژێرن . بابەتی خوراوە کە لە لایەن سناتۆرێك لە ویلایەتی داکوتای باشوردوە هاتوە بە جوانی رونی دەکاتەوە دەزگا بریاردەرەکان تا چ رادەیەك رەنگە قەناعەت بە قسە بێ ناوەرۆکەکان بکەن و پشت بە بەڵگە هێنانەوە پێکەنیناویەکانی خۆیان ببەستن :

کاری ئێمە ئەوەیە لە ئێستادا هەمو کارەکان رابگرین تا بتوانین بە ئەنجامدانی ریفراندۆمێك دەستەیەك هەڵبژێرین و ئەو دەستەیەیش کۆمسیۆنێك بۆ دامەزراندنی گروپێکی تایبەت راسپێرێت و ئەرکی نوسینی پێرستێك لە ناوی لێژنەکانی رابردو کە لە ئامادە کردنی بابەتەکانی پێشو دەستیان هەبوە و بە هۆی جێبەجێ کردنی سیاسەتی تازە لە کار لابراون ، بخاتە ئەستۆی .

وەك لە بابەتەی سەردوەدا دەبینرێت ئەنجامدانی کاری راستەقینە لە رێرەوی دانیشتنی لێژنەکان کۆمسیۆنەکان گرینگی خۆی لە دەست دەدا و ئەوەی دەمێنێتەوە قسەیە و هیچیتر .

ئەم قسە بێ ناوەرۆك و هیچ و پوچانە لە دەسپێکی دامەزراندنی گۆمسیۆنەکان ، شوراکان و دەولەتەکاندا هەبون و ئەگەر کەسێك بۆ لە ناو بردن یان هەڵوشاندنەوەیان کارێك نەکات هەر دەمێنن . ئەگەر ئێوەیش لە دەزگا حکومیەکان کار دەکەن ئاگادار بن لە داوی کۆمسیۆن و لێژنە نابەجێ گاندا نەبنە قوربانی . باشترین رێگا بۆ خۆ پاراستن لەم لێژنانە و دانیشتنانە گوێ نەدان و نیشاندانی بێزاری لێیانە . ئەگەر داواتان لێکرا بەشداری یەکێك لەو لێژنانە بکەن تا ئەو شوێنەی بۆتان دەکرێت رازی مەبن و لە ئەگەری زۆر تەنیا بە پشت بەستن بە بەڵگە قسە بکەن .

ئێوە چ مکانیك ، مامۆستا ، گۆڵ فرۆش ، دیانساز ، فرۆشیار ،شۆفێر ..... بن هیچ کاتێك لە داوی قوربانیکردنی دامەزراوەکان لە ژێر ناوی پێشکەوتن ، نازادیخوازی ... روبەروتان دەبنەوە بە دور نین . کەواتە هەر ئەوەندە هەستان گرد بۆ بەشداری کردن لە دانیشتنێکی نابەجێدا ناوتان خراوەتە پێرستەوە ، بە ئامادەکاری پێشوتر خۆتانی لێ دور خەنەوە .

٤- کاریگەری وەرگرتن لە یاسا و رێساکان

فراوانی دامەزراوەکان و زۆری یاسا ئیداریەکان بە زۆری دوری خستۆتە نێوان خەڵك و دامەزراوەکان و دەبێتەی لەمپەر بۆ دروست بونی پەیوەندیەکی گاریگەر و گونجاو . هەر چەندە هەوڵەکانی دامەزراوەیك بەربڵاوتر بێت پێویستی بە یاسا و رێسای زۆرتر بۆ کۆنترۆڵ کردنی هەیە . ویلایەتە پەکگرتوەکان نمونەیەکی دیاری دامەزراوەیکی بەربلاوی ئیداریە کە لە کۆمەڵ و بەشی زۆر پێکهاتوە . لە سەروی هەر دامەزراوەیەك بەرێوبەرێکی گشتی

هەیە ، ئەویش چەن بەڕێوبەرێکی بۆ هەر بەشێك دیاری کردوە . بۆ هەموی ئەم بەڕێوبەرانە تەنیا دەسەلاّت و پێگە گرینگە . بێجگە لەوان هەزاران کارمەندی ژێر دەستی ئەوان بە نۆرەی خۆیان هەوڵی ڕاگرتنی پێگەکانی خۆیان دەدەن و کەمتر بیر لە ئەنجامدانی کارێکی کاریگەر

بۆ پێش کەوتنی ئامانجەکانی کۆمەلگای خۆیان دەدەن .

ئێوە لە کاتی سەردانتان بۆ دامەزراوەیەك بە زۆری ڕوبەروی کارمەندانێك دەبنەوە لە ترسی دەرکردن و سزادان لە لایەن سەروترەوە لە ڕێگەی سیاسەت و بەرژەوەندیەکانی دامەزراوەکە هەنگاو هەڵدەگرێت و لە جێبەجێ کردنی داواکاری عەقڵانی وبەجێکانی ئێوە کە لە بەرژەوەندیەکانی دامەزراوەکەی نیە خۆی دوردەخاتەوە . ئێوە ناتوانن لە بەڕێوبەرێکی کارکردە و بروکرات وەلاّمێکی ڕونتان دەس کەوێت ئەو لە کاتی وتندا بابەتەکە گەروە دەکات و لە ناوەڕۆکە سەرەکیەکەی دور دەکەوێتەوە . بوروکراتەکان لە توانای داهێنان و دروست کردن هیچیان بەرنەکەوتوە . ئەوان پسپۆری دیوان سالارین و لە کاغەز بازیدا بە توانان . بە زۆری بە بیانوی جۆراوجۆر لێپرسراویەتی شتەکان قبوڵ ناکەن و جێبەجێ کردنی دەخەنە ئەستۆی کەسانیتر . چەندین جار بینیوە کەسێك بۆ داوایەکی بچوکی ودك گۆڕینی ژمارەی تەلەفۆنێکی سەردانی دەزگایەکی کردوە و بە درێژایی ڕۆژ لەم ژور بۆ ئەو ژور نێردراوە و لە کۆتاییدا بە نیوە ناچڵ ئەو دەزگایەی بە جێهێشتوە . ئێوەیش ماناى سەردان کردنی نەخۆشخانەکان و دامەزراوەکان دەزانن ، ژمارەی داواکاریەکان و ئەو فۆرمانەی بۆ پر کردنەوە دەدرێت بە ئێوە لە ژماردن نایەت . لە

راستیدا ئەو کارمەندانەی ئەرکیانە کاری سەردانکەران راپەڕێنن بە بە گارهێنانی بیانوی جۆراوجۆر دەیانکەن بە ئامرازی دەست .

ئاگاداری دەستەواژە ئیداریەکان بن .

بەزۆری لە دەزگا و دامەزراوە حکومی و ناحکومیەکان دەستەواژە ئیداریەکان باو بەربلاون . بە شێوەیەکی گشتی بوروکراتەکان بۆ ئەنجامدانی گارەکان و کۆنترۆل کردنیان دەستەواژەی تایبەت بە کار دێنن و

بەم کەڵەکانە کارە دەست و پێگیر و نابەجێکانی خۆیان دەشارنەوە .

دەرون ناسەکان دوای پشکنین و لێکۆڵینەوە لە هەر نەخۆشیەك دەستەواژەی تایبەت دەدەن بە کەسەکان ، بۆ نمونە بۆ خەمۆکی وشەی ((پسیکۆپاتیك)) و بۆ کردەو دژە کۆمەلایەتیەکان وشەی ((سۆشیۆپاتیك)) و بۆ ئەو کەسانەی بە جۆرێ توشی نەخۆشی مالیخولیا و گومانن وشەی ((شیزۆفرانیك)) بە کار دەبەن . ئەم دەستەواژانە لای دەرون ناسەکان و پسپۆرانی مێشك و ناخ زۆر بە کار دەبرێت و هەستی خۆ بە کەم زانین لە گەسەکاندا بە هێز دەکات و قوربانیان دەکات . بۆ نمونە ئەگەر منالێك بە خیالی و جۆرێك لە مالیخولیا بانگ بکەن و بە نەخۆشیەکی بە بێ چارەسەری بزانن ، ئەم دەستەواژە وردە وردە دەبێتە بەشێك لە خو و رەوشت و بە گشتی گەسایەتی ئەو منالە . لە راستیدا زۆربەی نەخۆشیەکان و کەم وکوریەکان کە لە تەمەندا وەك سێبەرێك بە سەر ژیانی کەسەکەدا دەکەوێت سەرچاوەکەی بۆ هاشا کردن لە کەسایەتی لە دەورانی منالێدا دەگەڕێتەوە . باری کافمەن لە گلێبێك بە ناوی ((کورەکەم ئاوا بە)) ئاماژە بە گیان بازی دایك و باوکێك

دەدات كە بە هەولّ و ماندو بونى زۆر بە ماليخوليای كورەكەيان رازی نەبون تا ئەو شوێنەی بە چاودێری كردنی بەردەوام هەستی خۆ بەكەم زانينيان لە كورەكەياندا لە ناو برد و بە دوايدا هاوسەنگی و بە گەورە زانين و تەندروستی شوێنی گرتەوە . پزيشكەكان رايانگەياند كە بە هەلّەدا چون . لە راستيدا ناو ناتۆرەی وەك ماليخوليا و وەك بير و گومانێكی پروپوچ لە ناو ناخی كەسەكەدا خۆی حەشارداوە و بە بزواندنی بە زنجيری ترس ودلّەراوكێ كەسەكە يەخسير دەكەن و رێگر دەبن لەوەی كە دياردەی سارێژ بون كاريگەر بێت . بۆ رێگرتن لەم بارودۆخە نابەجێە دەبێت لە جياتی لكانی ناو وناتۆرە بە كەسايەتی كەسەكان ، دەستەواژەی سادەو رون كە پێناسەی هەلّس وكەوتی كەسەكە خۆيەتی بە كار بەرين بۆ نمونە لە جياتی وشەی خەمۆك ((گۆشەگير)) لە جياتی وشەی لالّ وشەی ((كەم دو)) بە كار بەرين . ۆەك بينيتان وشەی خەمۆك و لالّ كەسايەتی كەسەكە دەخاتە ژێر پرسيارەوە بەلاّم وشەی گۆشەگير و كەم دو تەنيا بە هەلّس و كەوتی كەسەكە دەدرێت . وەسف كردنی هەلّس وكەوتی نەخۆشی لە جياتی لێنانی ناو وناتۆرە بە كەسايەتی ئەوان رێگر دەبێت لەوەی ئەم كەسانە لە ژێر كاريگەری ئەفكارە نگەتيڤەكان ژيانێكی تالّ بە سەر بەرن و بە زەينێكی نگەتيڤ چارەسەری خۆيان دوا خەن .

پارێزەر و ياسا ناسەكان بە بەكارهێنانی دەستەواژەی تايبەت رێگر دەبن لەوەی كە كەسەكان لە وردەكاريەكانی رێكەوتن يان داوانامەيك ئاگادار بن هەر بۆيە هەر هەولێك بۆ ئاسانكردنی دەستەواژە ياساييەكان بە زۆری روبەروی بەرگری توندی ياساناسەكان و پارێزەرەكان دەبێتەوە. بۆ نمونە هەر ئەوندی نوێنەرانی خەلّك بيانەوێت ياساكانی دابين كردنی كۆمەلاّيەتی و يان تەلاّی

کورت و ئاسان بکەنەوە ، خۆیان روبەروی ئەو یاساناسانە دەبینەنەوە کە بە بەکارهێنانی دەستەواژەی ئالۆز و نامۆ بە پێچەوانەی دەستوری کاری خۆیان رازی نابن و رێگر دەبن لە هەر شێوەیەك بێجگە لە شێوەی تایبەتی خۆیان و دەبنە لەمپەر لە بەردەم رونکردنەوەی یاساگان و ئاوەلاّ کردنی دەستوری سادە و ئاشکرا . کەسایەتی زەینی ئەم دەستە لە سەر ئەوە بەندە بۆ راگرتنی بەرژەوەندیەکانی خۆیان تێبکۆشن و لەم بارەیشەوە لە گەلّ هیچ کەسێکدا رێك ناکەون . وەك وتمان دام و دەزگا حکومیەکانیش بە بەکارهێنانی وشەو دەستەواژەی جۆراوجۆر و نامۆ سەردانکەرەکانیان لە نێوان پێچ و پەنای ریز و زورەکاندا وەیلان و سەرگەردان دەکەن .

پەنتاگۆن وەك یەکێك لە گەورەترین دەزگاکانی حکومەتی ئامریکا نمونەیەکی دیاری کاغەزبازی و کارە دەست وپێگیر و نابەجێکانە . ئەم دەزگا گەورەیە لە راگەیندراو راپۆرتەکانی خۆی یاسا و رێساکان تێکەلاّو بە وشە و دەستەواژەی نامۆ و ئالۆز دەکات کە ئەگەری تێگەشتنی ئەم بابەتانە بۆ گەسانی ئاسایی نیە .

بەرێز فیلیپ براتۆن تەمەن ٦٣ سالّ بۆ ئەوەی هەولّی بوروکراتەکان بۆ گالّتە پێکردنی خەلّك ئاشکرا بکات بە کارێکی جوان هەستاوە . ئەو دوای چەن سالّ لێکۆلّینەوە و ورد بونەوە لە ناوەرۆکی وشە بوروکراتیەکان لە دەزگای تەندروستی ئامریکا بە داهێنانی رێگایەکی تازە هەولّیدا زمانی بوروکراتەکان بکاتە زمانێکی رون وشیاوی تێگەشتن بۆ هەر کەسێك . ئەم لێزمەلّە وشەیە کە لە گۆڤاری تایم لە تاریخی٩ فەوریەی ١٩٧٦ چاپ و بلاّو کراوەتەوە بەم شێوەی خوارەوەیە :

ریزی یەکەم	ریزی دووەم	ریزی سێیەم
١-گشتگیر	١- ڕێگا ئیختیاریەکان	١- سەرۆکایەتی
٢- کۆ	٢- ڕاهاتن	٢-دامەزراوەیی
٣- سیستماتیك	٣- هێز	٣- کۆنترۆڵ کراو
٤- هاوتەریب	٤- هەڵسوران	٤- وێنە
٥- عەمەلی	٥- بەرنامە دارشتن	٥- ژمارە
٦- وەڵامدەر	٦ — ناوەرۆك و ژێر بنا	٦- لۆجێستیکی
٧- ئیختیاری	٧- دەرون	٧- تێپەر بون
٨- سینکرۆنیزە	٨- گومان	٨- بەشی زیادە
٩-هاوسەنگ	٩- بارودۆخی چاوەروان نەکراو	٩- چارەسەر
١٠ تێکەڵ کراو	١٠ کەرەسە و ئامرازەکان	١٠- چینی سێیەم

بەرێز دەبلیو . می . فارکوکاسۆن لە سەر چۆنیەتی هەندێ بوروکرات بۆ بە ڕەمز دەهێنانی یاسا و ڕێساکانی کار و گاڵتە پێکردنی خەڵك پەردەی هەڵماڵی و فێڵەکانی ئەوانی لەم بارەوە ئاشکرا کرد . ئەو وتی بوروکراتەکان بە بەکارهێنانی ڕەقەمێکی سێ ژمارەیی بە هاوکارو هاوتاکەی خۆی دەڵێت کە بە سەردانی ئەم خشتەی سەرەوە وشە پەیوەندیدارەکان بخاتە پاڵ یەك و بە مەبەستەکە بگات . بۆ نمونە ژمارە ٤٧٨ لەم خشتەی سەرەوە بە مانای ((وێنەکانی کاتی سینکرۆنیزە)) یە . ئەم دەستەواژە نامۆیانە لە ڕاپۆرتی

بەرێوبەراندا دەبینرێت و کەسە ئاساییکان سەری لێ دەرناهێنن و لەم بارەیشەوە گلەیی ناکەن .

یاری کردن بە دەستەواژەکان لە زۆربەی دامەزراوە و دەزگاکانی وەک نەخۆشخانەکان ، بنکەکانی تەندروستی ، دەزگا یاسایی و مافناسیەکان و دەرون ناسیەکان و خزمەتگوزاریە کۆمەلایەتیەکان .... باوە و مەبەست لێی شاردنەوەی چۆنیەتی کار و گاڵتە پێکردنی سەردانکەرانە .

بوروکراتەکان بەڵگە نانسن

بە زۆری بوروکراتەکان جێبەجێ کەرانی یاسا دارێژراوە ئیدارەکانن و بە گەمی پشت بە بەڵگە دەبەستن . نمونەکانی خوارەوە راستی قسەکانی ئێمە دەسەلێنێت :

جۆ خاوەنی ترۆمبێلێکی شیر فرۆشتن بو . رۆژێك ترۆمبێلەکەی دزرا ، ئەو پۆلیسی ئاگادار کردەوە و پۆلیس دوای گەرانێکی زۆر ترۆمبێلەکەی دۆزیەوە . جۆیان بانگ کرد ، پۆلیسە راسپێردراوەکە بە جۆی وت دادگایی پەیوەندیدار بەم دزیە سێ مانگی تر دادەنیشێت و لەم ماوەدا ترۆمبێلەکە دەبێت لای پۆلیس بمێنێتەوە . جۆ کە ترۆمبێلەکەی تەنیا سەرچاوەی بژێوی ژیانی بو زۆر خەمبار بو و دوای لێکۆڵینەوە و گەران گەشتە ئەو ئەنجامەی بۆ رزگار بون لە بێکاری و سەرگەردانی لە ناو رێرەوەکانی ئیدارەی پۆلیس باشتر وایە چاو لە داواکەی بپۆشێت . نمونەیەکیتر :

مێردی خاتو نانسی بە شێوەیەکی چاوەروان نەکراو مرد . نانسی بە پێی یاسا و رێساکان لە سەرەتادا مافی ئەوەی نەبو کە دەسکاری مالّ و سامانی

میرده‌که‌ی بکات . ئه‌و ماوه‌یه‌کی زۆر چاوه‌روان بو تا بارودۆخی میراتی میرده‌که‌ی رون ببێته‌وه . لێپرسراوانی دادگا له گه‌ڵ داوای لێبوردن بۆ خایاندنی بابه‌ته‌که وتیان که مه‌جبورن به جێبه‌جێ کردنی یاسا و ڕێساکان و له‌م باره‌وه هیچ کارێکیان له ده‌ست نایه‌ت . له ڕاستیدا ته‌نیا له به‌ر ئه‌وه‌ی ئه‌م به‌ڕێزانه ده‌یانویست قسه له سه‌ر میراتی به جێ ماوه بۆ نانسی بکه‌ن و ڕێگر بن له کردنی هه‌ر جۆره ئاڵ و گۆڕێك ڕێگه‌یان پێنه‌ده‌دا پاره‌کانی خۆیشی به کار بێنێت . خایاندنی ئه‌م بابه‌ته بوه هۆی ئه‌وه‌ی چه‌ن پارێزه‌رێك به چاو خشاندن به کێشه‌که بیانه‌وێت به‌شێك له‌و میراته بۆ خۆیان بپچرن . له ئه‌نجامدا کار گه‌شته ئه‌وه‌ی که نانسی له سه‌تا شه‌ستی سامانه‌که‌ی خۆی وه‌ك حه‌قی پارێزه‌ره‌کان ، .... بدات به‌م به‌ڕێزانه و مه‌جبور بو بۆ پێدانی ئه‌و پاره‌یه به دوای کاردا بگه‌ڕێت . زۆرن ئه‌و که‌سانه‌ی بۆ خۆ دور خستنه‌وه له‌م کێشانه مردنی که‌سه‌کانی خۆیان ڕاناگه‌ینن و ڕاده‌ی ماڵ و سامانه‌که‌ی ده‌شارنه‌وه. ئۆنوره دو باڵزاك نوسه‌ری ناوداری فه‌ره‌نسی بۆ وه‌سفی بوروکراسی ده‌ڵێت : بروکراسی ده‌زگایه‌کی بێ ده‌رگا و بێ دیواره که له ژێر ده‌ستی ((پیگمیه‌کان)) ((ره‌گه‌زێکی کورته بالای ره‌ش پێستن)) به‌ڕێوه ده‌برێت . که‌واته ئه‌گه‌ر له به‌رانبه‌ر بوروکراته‌کاندا نه‌وه‌ستنه‌وه و که‌ڵه‌که‌کانیان ده‌سته‌مۆ نه‌که‌ن له ژێر یاسا و ڕێسا ده‌ست و پێگیره‌کاندا ورد ده‌بن .

قوربانی بون به هۆی کار له دامەزراوەیەکدا

ئێستا کتێبەکە لابەن ، پاڵ بەنە ، بیر لە نیزامی فکری خۆتان بکەنەوە . هەمو ئەو ئەفکار و ئیدانەی بە هۆیانەوە خۆتان بە کەم نرختر لەو دامەزراوە دەزانن کە کاری تیا دەکەن ، لە مێشکی خۆتانا بسرنەوە . ئەفکار و گرژیەکان و هەست و نەستەکانی خۆتان کۆنترۆڵ و چاودێری بکەن و بزانن ئایا بەر لە هەر شتێك ئاواتەخوازی سەرکەوتن لە کارەکەی خۆتانن ؟ ئایا بە راستی ئەم بارودۆخە بە باش دەزانن ؟ ئەگەر ئەم بارودۆخەتان بە دڵ نیە و خوازیاری گۆرانکارین دەبێت ئەفکار و بیرکردنەوەی خۆتان بەرانبەر بەکار و ژیان بگۆرن و هەر رۆژەو بۆ چاك کردنی بارودۆخی خۆتان ، چۆنیەتی هەڵس و کەوت وچاودێری لە خۆتان ، کات تەرخان کەن . بەدەر لەم حاڵە ناوی خۆتان لە پێرستی ئەو کەسانە دەبیننەوە کە خوازیاری گیان بازی و ئەمەکداری لە ئێوەن . رێنونیەکانی خوارەوە یارمەتی ئێوە دەدات :

** هاوڕێ لە گەڵ ئەندامانی خێزانەکەتان و ئەو کەسانیە گرینگی و نرخی زۆر بۆ ئێوە دادەنێن ، لە پێشیەکانی ژیانی خۆتان دیاری بکەن . بزانن چ شتێکتان خۆش دەوێت ، ئارەزومەندی چین . لە بیرورای دەوروبەر بەرانبەر بە کارەکەی خۆتان ئاگادار بن و بپرسن ئایا بە بروای ئەوان سنوری سەرنجدان بە خۆتان و خێزانەکەتان بەزاندوە و بۆ بە دەست هێنانی سەرکەوتنی زۆرتر کاتی زۆرترتان تەرخان کردوە ؟ پێرستێك لە ئامانجە تایبەتیەکانی خۆتان بە دیاریکردنی مەبەست لێیان ئامادە بکەن . ئەو کات بە هەڵسەنگاندنی چالاکیەکانی رۆژانە بزانن بونی خۆتان داوە بە کارەکەتان و بان ئەوەی بیر لە بە ئەنجام گەیاندنی ئامانجە تایبەتیەکانی خۆیشتان

دەکەنەوە ؟ تەنیا کاتێك دەتوانن گۆرانکاری لە بارودۆخی ژیانی خۆتان بکەن کە لێکۆڵینەوە لە هەمو لایەنەکای کردار و وتاری خۆتان بکەن وبە دارشتنی بەرنامەیەکی رۆژانە بەرەو هاوسەنگی ، ئارامی و رەزامەندی ناخی خۆتان بچنە پێش .

** کاتژمێریك بۆ خۆتان تەرخان بکەن و بەو جۆرەی دەتانەوێت بیبەنە سەر ، وردە وردە ئەو کاتانەی بۆ چاودێری کردنی خۆتان تەرخان دەکەن زیاد بکەن . رەنگە هەست بکەن پێویستە لە کاتی چالاکیەکانی رۆژانە بۆ ماوەی چەن خولەکێك دەست لە کار هەڵبگرن و بە خواردنەوەی چایی یان قاوەیەك لە گەڵ هاوکارەکانتانا دەمە تەقەیەك بکەن . ئەگەر کرا نیوەرۆ لە گەڵ مالّ و منالّەکانتانا بەرنە سەر و کەمێك بحەوێنەوە . دوای تەواو بونی کاری رۆژانە سەردانی ئەوکەسانە بکەن کە لە بیرتان کردون . گەشتێك بە شوێنە خۆشەکاندا بکەن و لە دیاردەی سروشتیە جوانەکان بروانن . کەواتە ئەگەر چەن کاتێك بۆ چاودێری کردنی خۆتان لە رۆژدا تەرخان بکەن دەکەونە سەر رێ خەمبار نەبون و زیندو بون و پەیوەندیە خۆشەویستیەکان و شادی هێنەرەکان بۆ ناو ژیانی خۆتان بانگهێشت دەکەن .

** روبەروی ئەو دیاردانە ببنەوە کە ئێوەی لە چاودێری کردنی خۆتان دورخستۆتەوە و لە ژیان بێبەشی کردون . لە سەرنجدانی زیاد لە رادە بەدەر بە کار و دانیشتنەکان و راسپێردراویەکان خۆتان بە دور بگرن . بە راهێنان و بەردەوام بون فێر ببن دوای تەواو بونی کاری رۆژانە هەمو ئەفکار و هەستە پەیوەندیدارەکان بە کار لە شوێنی کارەکەتان بە جێ بێڵن و لە گواستنەوەی ئەم ئەفکارە بۆ مالّەوە دەبێت خۆتان بە دور بگرن . کاتی ئامادە بون لە

ماڵەوە بیر لە کاری رۆژی دواتر ، مانگی دواتر وساڵی دواتر مەکەنەوە بە پێچەوانەوە دەس بە گفتوگۆ لە گەڵ یەکیەکی ئەندامانی خێزانەکەتان بکەن و ئاگاداری هەست و نەست و و ئەفکارەکانیان بن .

** بە درێژایی رۆژ لەوپەری سەرقاڵبونتان بە کار ، چەن خولەکێك بۆ ئارامی ناختان تەرخان بکەن و لەو ماوەدا زەخت و گرژیەکان لە بیر خۆتان بەرنەوە . کاتی پشودان و یان پشوەکانی کۆتایی هەفتە دەتوانن بە خۆتان بگەن وچاودێری زۆرتری خۆتان بکەن و لە هاوەمی لە گەڵ ئەندامانی خێزان کەڵك وەربگرن . لەم ماوەدا لە نیگەرانی لە رووداوەکانی داهاتو و یان بیرهێنانەوەی رووداوەکانی رابردو خۆتان بە دور بگرن .

یەکێك لە شێوە کاریگەرەکان بۆ سەرکەوتنی کاری ئەوەیە فێر ببن چۆن جارنەجار و بەشێوەیکی رێك و پێك فکری کار لە خۆتان دور بکەنەوە و تەنیاخۆتان بن . ئەم هەڵس و کەوتە رۆحیەی ئێوە دەباتە سەر و چاودێری کردنی خۆتان بە هێز دەکات و بەرهەمی کاریشتان دەباتە سەر .

** وشەی خانە نشینی لە مێشکی خۆتانا بسرنەوە و چۆنیەتی روانینتان بۆ خانەنشینی بگۆرن . باوەرتان بێت دوای تەواو بونی کاری ئێستا هێشتا کاریگەر و بە کەڵکن و رۆژە خۆش و دلگیرەکانتان لە بەردەمدایە . بیر لە سالانی دواتر مەکەنەوە هەموو هێزی خۆتان بۆ چێژ وەرگرتن لەم ساتانای ئێستا بە کار بەرن . بە وتەیەکیتر گوێدانە ئەوەی تەمەنتان چەندە و ئەو گومانەی کە رۆژێك خانەنشین دەکرێن و پاڵ بە کورسیەك دەدەنەوە و لە جوانی خۆر ئاوابون و فرینی چۆلەکەکان دەروانن ، لە مێشکی خۆتان دەرکەن . هەرچەندە زۆری ئەو دەزگایانەی بۆ خزمەتگوزاری خانەنشینەکان

دامەزراون ئەم بیرکردنەوە بە هێز دەکەن ، بەڵام ئەم جۆرە بیر کردنەوە هەستی کاریگەر بونتان لە ناخدا وشك دەکات . ژیان لە سەر زەوی شتێکە دەزگای سروشت بە ئێوەی داوە و چێژ وەرگرتن لە سات ساتی ژیان مافی سروشتی ئێوەیە مەگەر ئەوەی خۆتان لەمبارەوە سنور بۆ تەمەن دابنێن و بە بێ ئاگا بون لە چۆنیەتی کار ، دنیای خۆتان بێ بەش لە خۆشیەکان بکەن . ئەگەر ژیانتان بە ساتە بەهادارەکانی ئێستا بەراوەرد بکەن ، خانەنشینی گرینگی خۆی لە دەست دەدات . ئەگەر لە کاری ئێستاتان رازی نین و تەنیا بە هۆی سودەکانی دوارۆژی خانەنشینی لە سەری بەردەوامن دودڵ مەبن ، دژایەتی خۆتان دەکەن و باشتر وایە لە فکری رێگە چارەدابن .

چاودێری کردن لە خۆتان پشت گوێ مەخەن بیرتان نەچێت ژیان وچێژ وەرگرتن لە داهاتو گەرەنتی لە گەڵدانیە و رەنگە پێش گەشتن بە دەورانی خانەنشینی چاو لەم دنیا ببەستن .

** ئەگەر لە کار کردن لە دەزگا یان دامەزراوەیەك کە کاری تیا دەکەن رازی نین لە بیری وازهێناندا بن . لە روداوخوازی لەم بارەوە لە دڵی خۆتانا جێگەی هیچ ترسێك مەکەنەوە . ئەگەر کەسێکی ئەمەکدارن و دەتانەوێت گەشە بە تواناکانی خۆتان بدەن بە بێ دودڵی کار یان پۆستێکی بەرزتر لە دامەزراوەیەکیتر چاوەرێی ئێوە دەکات . کەواتە بەم بیرۆکە کە گۆرینی کار هەوراز و نشێوی زۆرە و ئەنجامەکانی دیار نیە لە سەر ئەم کارە دلگرانکەرەی خۆتان بەردەوام مەبن . ئەم خاڵەتان بیر نەچێت بە دەست هێنانی ئارمان و ئارەزوەکان ئێهاتویی دەوێت . بێجگە لەوە روداوخوازی یەکێکە لە رێگا

کاریگەرەکان بۆ زاڵ بون بە سەر بوروکراسی فەرمانرەوا بە سەر دام و دەزگاکان .

** بە جۆرێك ژیان بکەن وەك ئەوەی زیاتر لە شەش مانگی کە زیندو نابن . بۆ ئەوەی بیر لە کورتی تەمەنی خۆتان بکەنەوە سەرنج بدەنە ئەم خاڵە کە تەمەنی ئێوە بە بەراوەرد لە گەڵ تەمەنی زەوی وەك دڵۆپێك لە دەریایەکدایە . کەواتە شەش مانگی تەمەنتان رەنگە تەنیا شەش خولەك بێت . ئێستا وەلاّمی ئەم پرسیارە بدەنەوە کە ئەگەر دڵنیا بن تەنیا شەش مانگ لە تەمەنتان ماوە چی دەکەن ؟ دوای ئەوەی بە ورد بونەوە وەلاّمی ئەم پرسیارەتان دایەوە لە خۆتان بپرسن ئەی بۆ لە جێبەجێ کردنی ئەم کارانە خۆم دور دەخەمەوە ؟ لێرەدایە کە دەبێت روبەروی ئەو هاواری ناختان ببنەوە کە دەڵێت:((ئێستا ئیتر زۆر درەنگە و ئەم کارە ناکرێت)) .

** بە سەر ئەو بیانو و دەستەواژانەی وەك : ((من لێپرسراوم بەرانبەر بە ....)) کە رێگە نادات بگەنە ئامانج و مەبەستەکانتان هێلێکی سور بکێشن . ئەگەر لێپرسراوانی دەزگایەك لە ئێوە چاوەرێن گیانبازیان بۆ بکەن و زیاتر لەو مانگانەی وەریدەگرن هێز وتوانای خۆتان بە کار بەرن سەرنج بدەنە ئەم خاڵە ، ئەم کەسانە تەنیا بۆ دروست کردنی هەستی ئەمەکداری و گیان بازی و بە کارهێنانی هەمو تواناتان لەو دامەزراوەیە دامەزراون کەواتە رێگە مەدەن لێپرسراوە یاساییەکان وەك لەمپەرێك لە سەر رێتانا قوت ببنەوە و رێگر بێت لە گەشتنی ئێوە بە ئامانجەکانتان . ئێوە بەردەوام دەتوانن واز لە

لێپرسراویەتیەکانی ژیانی خۆتان بێنن و لایەنێکی تازە لە ژیانی خۆتانا هەڵبژێرن .

** سەرنج بدەنە تایبەتمەندیەکانی جۆری (ا) کە پێش لەمە ئاماژەمان پێدا . بە راهێنانی بەردەوام روبەروی ئەو عادەتە وێرانکەرانە وەک دیاری کردنی کات بۆ ئەنجامدانی کارەکانتان و بە دەنگی بەرز قسە کردن و .....ببنەوە . بۆئەوەی لە ژیان چێژ وەربگرن دۆخێکی ئارام بۆ رۆح و جەستەی خۆتان ئامادە بکەن . رێگە مەدەن لێپرسراوانی دەزگایەک بە هاندەری وەک بەرز کردنەوەی پلە و یان نیشان و دەسخۆشانە و مێزی کاری گەورەتر ..... ئێوە بۆ کار وماندوبونی زیاتر هان بەن . ئەوان دەیانەوێت بەم کارە هەستی گەورەیی لە ناختانا ببزوێنن و کارێکی زۆرتر لە ئێوە بکێشنەوە . بۆ ئەوەی نەچنە ژێر کاریگەری ئەم هۆکارانە بیر لەم خاڵە بکەنەوە بەهای مرۆڤ لە ناخی خۆیەوە سەرچاوە دەگرێت و پەیوەندی بە شتەکان و هۆکارە دەسکرد و روکەشەکان نیە.

**لە بەشداری کردن لە کۆر و کۆبونەوانەی کە حاشا لە گەورەیی ئێوە دەکات خۆ بە دور بگرن . لە ئامادە بون لەم کۆبونەوانە خۆتان بشارنەوە و لە ئەگەری بەشداری کردن بێدەنگ و چالاک مەبن .

لە خۆتان یان خۆشەویستەکانتان چاوەرێ مەبن هەر کارێک بە تەواوی ئەنجام بدرێت . دەتوانن بە ئارامی بۆ گەستن بە ئامانجەکانتان هەنگاو هەڵبێنن و ئەزمونی بە چێژیان لێ دروست بکەن . بۆ نمونە کاتێک وێنەیەک دەکێشن هەر بۆ خۆشی و بێ هیچ نیگەرانیەک لەوەی رەنگە نیگارەکە جوان

دەرنەچێت ، لەوەی دەیکێشن بە راستی چێژ وەربگرن . ئەم جۆرە هەڵس و گەوتە کە کێبڕکێی تیا نیە بە هەمو لایەنەکانی ژیانتانا بلاّو بکەنەوە .

لە خۆتان بپرسن بۆ دەبێت بەم چاوەروانیە کە هەر کارێك دەبێت بە تەواوی و بە جوانی ئەنجام بدرێت خۆتان و ئەندامانی خێزانەکەتان بخەنە ژێر فشار و زەختەوە . بیر لەوە بکەنەوە فشار و گرژیەکان بە هۆی کێبڕکێ و پێشکەوتنەوە رێگرن لە گەشەدان بە تواناکانی ناخ و دەرفەتی پێشکەوتن لە رکەبەرکان بە رادەیەکی بەرچاو کەم دەکەنەوە . جارجارە رۆژپێو و کاتژمێرەکانی خۆتان لابەرن و بزانن ئایا دەتوانن تەنیا رۆژێك بێ بەرنامەی پێشو بەسەر بەرن و چێژ لە ساتەکانی ژیانی خۆتان بە شێوەیەکی سروشتی بگرن . بۆ ئەوەی گرژی و فشار لە خۆتان دور بکەنەوە کار و عادەتەکانی رۆژانە وەك خواردن و خەوتن و قسە کردن تەنیا لە روی پێویستی و بێ کاتێکی دیاریکراو یان عادەتێکی تایبەت بخەنە قوناغی جێبەجێ کردنەوە .

بەشی هەشتەم

داوەری لە راستیەکان جیا بکەنەوە

ئەوەی لەم دنیادا هەیە سەربەخۆ لە بیر وباوەری ئێوەیە

داوەری لە راستیەکان جیا بکەنەوە

زۆربەی خەڵك هەمو شتەکان لە روانگەی هەست و سۆزی خۆیانەوە دەبینن و بە پشت بەستن بە پێشداوەری و روانگەکانی خۆیان ، داوەریەکانیان دەکەنە راستی . پێش ئەوەی ئەم تۆمەتە لە بارەی خۆتانەوە رەت بکەنەوە سەرنج بدەنە ئەم خاڵە ، زۆرینەی خەڵك بە درێژایی رۆژ ئیدەکان ، روانگەکان و بیروباوری خۆیان بە جۆرێك پێناسە دەکەن کە دەڵێی لە گەڵ راستیە ناشکراکان هیچ جیاوازیەکیان نیە . لە کاتێکانەوەی مرۆڤ دەیڵێت تەنیا هەڵسەنگاندنی خۆیەتی لە راستیەکان .

ئێوە هەست بە دنیا دەکەن بە پێی مێشکی خۆتان و دەستەواژەی وەك : بە راستی ئەمرۆ رۆژێکی خۆشە و یان بە راستی رۆژێکی خراپە ،تەنیا پێناسەیە بۆ کەش و هەوای دەرونی ئێوە و لە راستیەوە دورە . لە راستیدا هەر رۆژ لە ژیانی ئێوە بە پێی ئەوەی چۆن بیری لێدەکەنەوە دەتوانێت باش یان خراپ بێت . بە شێوەیەکی گشتی خەم و پەژارە بەرهەمی رۆحی مرۆڤە و ئەوەی لەمە دەستی دەکەوێت پەیوەندی بە بیروراکانیەوە هەیە . ئەگەر باوەرتان وابێت باران شتێکی خراپە ، هەمو رۆژە بارانیەکان بە خراپ ی ناخۆش وەسف دەکەن وەرەنگە هەندێ خەڵکیش بێجگە لە جوتیاران هاودەنگی خۆتان ببینن . لە گەڵ ئەمەیشدا ئەم رۆژە خۆی دیاردەیەکی راستیەوە و هەر وەسف کردنێك لە بارەی لە چۆنیەتی و بونی ئەو بێ کاریگەرە .

ئەگەر لە نێوان داوەری و راستی جیاوازی نەکەن دڵنیا بن هەمو ژیانتان دەکەوێتە بەر پەلاماری تیرە ژاراویەکانی خەم و پەژارە و بێجگە لە هەژاری و خەم شتێکی کەتان دەس ناکەوێت چونکە بە بە راست زانینی داوەریەکانی خۆتان چاوەرێن هەمو شتێك بە پێی حەز و خواستی ئێوە بروانە پێش و ئەگەر چاوەروانیەکانتان نەیێتە دی ، پەلاماری دنیا و گەردون دەدەن و گلەیی لە بێ شانسی و چارەرەشی خۆتان دەکەن . تەنیا کاتێك دەتوانن لەم گێژاوە رزگارتان بێت کە قوڵترین و ئەساسیترین روانگەکان بەرانبەر بە ژیان بدۆزنەوە و راستیەکان وەك خۆی (جیاواز لە بیروڕای خۆتان) بناسن . لێرەدا ئاماژەدان بە بە بەشێك لە دیوای ((شەر بە بەزەییە)) لە هۆنراوەکانی ئێستفان کرین بە خراپ نازانم :

مرۆڤ بە دنیای وت : من هەم .

دنیا ولاّمی دایەوە : ئەم راستیە بەڵێنێك لە منداروست ناکات .

ئەم چۆنیەتی بیر کردنەوە وبەڵگەهێنانەوە بۆ هەمو کاروبارەکانی ژیانی ئێمە راستە . بە وتەیەکیتر گەردون لە پێناو شادی و پێکەنین و هەمو شتەباشەکان و زیندو بون قەرزار و بەڵێنداری ئێوە نیە . لە راستیدا لە روانگە و باوەری ئێمە لە سەر ئەم بنەمایە کە گەردون بریارە خۆشحالی و کامەرانیتان بۆ ئامادە بکات لە دروست کرنی ئەوەی بۆ ژیانی تایبەتی هەوڵی بۆ دەدەن توشی کێشەتان دەکات . جارێکیتر ئاماژە بەم خاڵە دەدەمەوە راستیەکان سەربەخۆ لە بیروباوری ئێوە فەرمانرەوایی دنیا دەکات . هەڵە نەکرێت نالێم لە بەرانبەر بە ناعەدالەتیەکان و بێ ویژدانیەکان تەسلیم ببن و بۆ پر کردنەوی کەم وکوریەکانی خۆتانە هەوڵ مەدەن بەڵکو دەمەوێت

جەخت لەم خاڵە بکەمەوە تا کاتێك زەوی بە دەوری خۆردا دەسورێت و زستان بە دوای بەهاردا دێت ژیانی ئێمە لەم بازنە گرینگە و لە ژێر کاریگەری یاسا و ڕێساکانی حاکم بەر گەردون درێژە بە سورانەوەی خۆی دەدات . کەواتە بە سەرنجدان بەم خاڵە کە رابردو رابورد و فکر و زیکری ئێوە بچوکترین کاریگەری بە سەر ئەودا نیە تەنیا بە وەرگرتنی ئەزمون لە روداوەکانی رابردو قەناعەت بکەن و بە گۆڕینی وتار و ناوەرۆکە شاراوەکانی بۆ بیروباوەر و خەونە پۆزێتیڤەکان ، بۆ گۆڕینی ئەوەی لە توانا و دەسەلاتی ئێوەدایە بە کاری بێنن و هەرگیز چاوەڕێ مەبن هەمو شتێك بە پێی حەز و ویستی ئێوە بروانە پێش . کەسانێك کە بە بێ ئاگایی لە چۆنیەتی کاری دونیا و هۆکارە دەرەکیەکان بە هۆکاری چارەرەشی خۆیان دەژمێرن و بە وتنی دەستەواژەی وەك ئەوەی لە خوارەوە دێت بارودۆخی ناسازگاری خۆیان بۆ بێ شانسی خۆیان دەگەڕێنەوە و بە زویی بە خەمۆکی و نائومێدی لە پێج و پەناکانی ژیاندا لە جولە دەکەون :

** ئێستا کاتی ئەم روداوە نەبو .

دەربڕینی پەژارە بۆ کارێك کە خەریکە رودەدات بێجگە لەوەی سنوردارمان دەکات و نایەلێت لە بارودۆخی داهاتو گۆڕانێك دروست بکەین ، ئەنجامێکیتری لێناکەوێتەوە . لە راستیدا لە جیاتی ئەم دەستەواژەی سەرەوە دەبێت بوترێت : ئەم روداوە تازە رویدا ، کار لە کار ترازا و تەنیا کارێك کە دەتوانم بیکەم ئەوەیە بە وەرگرتنی ئەزمون و چاکسازی ڕێگا بەر لە دوبارە بونەوەی بگرم .

** دنیا بێ بەزەیی .

زۆرن ئەو کەسانەی رقی سەرنەکەوتنەکانی خۆیان بە سەر دنیادا خاڵی دەکەنەوە و بە بێ بەزەیی وەسفی دەکەن . ئەوان ناتوانن ئەم بیرۆکە لە خۆیانا دروست بکەن دنیا شوێنێکە سەربەخۆ و بیروباوەرەکانی ئێمە بچوکترین کاریگەری لە سەر سورانیدا دانانێت و بە بێبەزەیی وەسف کردنی دنیا تەنیا لە بەر ئەوەیە کە رۆژگاریان لە گەڵدانیە و کارەکان بە پێی حەز ویستی ئەوان ناچێتە پێش .

ئێوە سەربەخۆن لەوەی هەر پێناسەیەك بۆ دونیا دەکەن و هەر جۆرێك دەتانەوێت وەسفی بکەن . بەڵام چەرخی گەردون سەربەخۆ لە بیروباوەری ئێوە ئەوندە بە هێزە کە درێژە بە سوران و سورانەوەی خۆی بدات تەنیا کارێك کە ئێوە دەتوانن بیکەن ئەوەیە باوەر بە توانا شاراوەکانی خۆتان بکەن . هەرگیز چاوەرێ مەبن هەمو شتێك بە پێی حەز ویستی ئێوە بروانە پێش .

** خەڵك بێ سەرنج و زۆردارن

ئەم دەستەواژە بە زۆری بۆ ژێر پرسیار خستنی هەڵس و کەوتی خەڵك بە کار دەبرێت . ئێوە رەنگە سەدان جار لە ژێر کاریگەری فێل و تەڵەکەی خەڵك قوربانی کرابێتن . تەنیا کارێك لەم بارەوە دەتوانن بیکەن ئەوەیە بە وشیاری مافەکانی خۆتان بپارێزن و لە ئەگەری کڵاو سەرچون هەمو هێزی خۆتان بۆ گێرانەوەی مافەکانتان بە کار بەرن .ئەم جۆرە کڵاو سەرکردنە بەشێك لە فکری ئێوە بە خۆیەوە قاڵ دەکات و رێگا نادات بەو پەری هێزەوە بۆ لابردنی ناسازگاریەکان هەوڵ بدەن . بێجگە لەوە ئەم دەستەواژەی سەرەوە هەمو

خەڵك و خۆیشتان دەگرێتەوە و ئەمە داوەریەکی عاقڵانە و بە جێ نیە . خو وەوشتی مرۆڤکان جیاوازە لە یەکتر و رەنگە هەر کەس لە بارودۆخی جۆراوجۆر هەڵس و کەوتێکی جیاواز لە خۆی نیشان بدات . کەواتە لە جیاتی ئەوەی داوەری بکەن و یان قامکی تاوانباری بۆ لای خەڵك درێژ بکەن هەڵس و کەوتی هەر کەسێك بە شێوەیەکی جیاواز هەڵسەنگێنن .

** ترسهێنەر

هیچ شتێك لە چۆنیەتیدا ترسهێنەر نیە . ژیان لە گەڵ هیچ سنورێکا پەیوەندی نیە . ترس تەنیا دەرەنجامێکی هەڵەیە . هەرچەندە مەجبور نین هەر رووداوێکی ناخۆشتان خۆش بوێت . لە گەڵ ئەمەیشدا بە ترسهێنەر زانینی رووداوێك زاتداری و لێهاتویی لە ناختان دەسرێتەوە . ئێوە دەتوانن هەر رووداوێك وەك تێکشکان ،لە دەست دانی مالٌ و سامان ، پێکدادانەکان ، دزی ، هەر ئەو جۆرەی رویداوە بیری بێنەوە و ئەزمونی لێوەر بگرن . بەڵام ئەم خاڵەتان بیر نەچێت ئێمە بە پێی ئەو دەرەنجامەی بەرانبەر بە رووداوێك هەمانە هەڵیدەسەنگێنین و پەچەکرداری پێ نیشان دەدەین . کەواتە بە ترسهێنەر زانینی رووداوەکان مرۆڤ لاواز و دودڵ و لەرزان پەروەردە دەکات و ئەفکاری زاتداری و لێهاتویی لێ دەستێنێت . بە شێوەیەکی گشتی هەر رووداوێك کە کاریگەری نگەتیڤیی هەبێت و ئێمە لە چێژ وەگرتن لە ئێستا دور بخاتەوە ، کردەوەیەکی قوربانیکردنە . بۆ نمونە ئاوەڵناوی ((جوان)) بە زۆری بۆ هەڵسەنگاندن و داوەری ئێمە بە کار دەبرێت . ئاساییە بە جوان زانینی گوڵ و چێژ وەرگرتن لە بۆنەکەی زۆر گونجاو و دلگیرە و یان

هەڵسەنگاندنی کاری کەسانیتر بە وشەی بە هێز ، بەرز ، باش ،.... عەقڵانی و بە جێیە . کەواتە ئێمە دەبێت تەنیا بە سەر ئەو داوەریانەی کە ترس بە سەرماندا زاڵ دەکات و لە دەس پێراگەشتن بە خۆشیەکانی ژیان بێبەش مان دەکات روبەرو ببینەوە و لە مێشکی خۆمانا بیان سرینەوە .

مەبنە قوربانی راستیەکان

لە دنیا و خەڵکەکەی بروانن و هەر دیاردەیەك وەك خۆی ، بێ هیچ داوەریەك ، بێ تاوانبار کردن ، بێ خۆش ویستن یان خۆش نەویستن ببینن . بە راهێنان رێگە مەدەن ئەوەی دەیبین و هەستی پێدەکەن ئێوە ئازار بدات و بتانکاتە ئامرازی دەست . ئەم دنیایەی تیایدان بەردەوام لە خولانەو سورانەوەدایە و رووداوەکان و بەشەکانی دنیا سەربەخۆ لە بیروباوەری من و تۆ هەن و دەبن .

زەوی بەربڵاو ، هەتاوی گەم ، مانگی پرتیشك ، هەستێرە درەوشاوەکان ، گیاکان و ئاژەڵاکان هەمویان لە گەل سەمفۆنیای سروشت هاوسەنگ و تەبان . بۆ ئەوەی رێگا نەدەن داوەری و هەڵسەنگاندن ئێوە بکاتە قوربانی دەبێت لە گەڵ بەدێ هاتوەکاندا بەشدار بن و لە گەڵ سەمفۆنیای سروشت خۆتان هاوئاهەنگ بکەن .

چەن ساتێك بوەستن و سەرنج بدەنە راستیەکانی دەروبەری خۆمان : بۆ نمونە ئەگەر لە بیابانێکدان ، بە دڵنیایەوە لە گەڵ بەرد و گڵ و هەوای سارد یان گەرمیەکەی روبەرون . ئەوەی لەم شوێنەدا رودەدات سەربەخۆ لە بیروباوەری ئێوەیە . دەتوانن لەوەی روبەروتانا هاوار بکەن و بگرین و خۆتان

شێواز و شێرزە و تورە بکەن و یان واز لە داوەری و هەڵسەنگاندن بێنن و بە بینینێکی پۆزێتیف لەو دیاردانە بروانن و ببنە هاودەنگ وهاوئاهەنگی ئەوەی لەوێدا هەیە . ئەگەر دەست بە هەڵسەنگاندن بکەن دەبنە هۆی قوربانی بونی خۆتان . بۆ نمونە کاتێك لە ئاوا بونی خۆر دەروانن و لە گەڵ ئاوا بونی دوێنێکەدا بەراوەردی بکەن و یان بڵێین ئەم کێوە جوانە بەڵام ئەو کوێستانەی دو ساڵ پێشتر بینیم جوانتر بو ، خۆتان لە بینینی شتە جوانەکان کە لە پێش چاوتانایە بێ بەش دەکەن . لەو مارمێلکانەی لەم لا بۆ ئەو لا دەپەرن ، لە گوڵەکان و لە هەڵۆیەك کە لە ئاسماندا دەفڕێت ، بروانن ، سەرنج بدەنە هەمو بەشەکانیتری سروشت . بەڵام هەر ئەوەندەی دەستان بە هەڵسەنگاندن کرد و بەشوێن خاڵە لاوازەکاندا بگەڕێن لە ناو ئەو هێلانە جارجاڵۆکەدا کە بۆ خۆتانی دەتەنن گیرۆدە دەبن و دەمێننەوە .

ئێوە دەتوانن بیروڕای جیاوازتان لە هەورە تریشقە هەبێت ، دەتوانن خۆتانی لێ بشارنەوە و توانای تێگەشتنی خۆتانی لێ کەم بکەنەوە و یان بە ناسوپاسی و ناشوکری لە سروشت ئێستا لە خۆتان حەرام و تاڵ بکەن و یان ئەوەی سەرنج بدەن تایبەتمەندیە تایبەتیەکانی هەورە تریشقە و ڕێزی لێبگرن .

بۆ روانین لە گێژەڵۆکە ، روبار ، کەڵك وەرگرتن لە دەنگی زەوی و ئاسمان ، بۆ سەیر کردنی چۆلەکە و روانین لە باڵە جوانەکانی ،... دەبێت خو و ڕەوشتی هەڵسەنگاندن و بەراوەرد کردن لە خۆتانا نەهێڵن .

ئەم جۆرە لە بەڵگە هێنانەوە بۆ روداوە کۆمەڵایەتیەکانیش کاریگەرە . بە وتەیەکیتر ئامادە بون لە میوانیەك ، دانیشتنێك ، شانۆیەك ، چێشتخانەیەك

،.... به بێ داوەری و هەڵسەنگاندن دەبێت ئەزمونێکی خۆش و دلگیر . کەواتە تێگەیشتنی ئێوە لە راستیەکان پەیوەندی بە چۆنیەتی بیر کردنەوەی ئێوەوە هەیە . بۆ ئەوەی توانای مێشکی خۆتان لە بەرانبەر بە دژواریکانی ژیان بەرلە سەر ، هەمو شتێك بێ ئەوەی هەڵیسەنگێنن و راستیەکان وەك خۆی هەست بکەن . ئەگەر مێشك بە هەڵسەنگاندنی شتەکان قاڵ بێت ، عەشق ، ئارامی ، زیندو بون و خۆشحاڵی نامێنێت . کاتێك ئێوە خۆتان لە گەڵ باشتر ، بەرزتر ، دەوڵەمەندتر لە خۆتان هەڵدەسەنگێنن ،شوێنێك بۆ شەیدا بون بە خۆتان ناهێڵنەوە و بە حاشا کردن لە تایبەتمەندیە تایبەتیەکانی خۆتان رێگە نادەن عەشق لە ناختانا چرۆ بکات . بە کورتی ئەوی ئەم خاڵە گرینگی تایبەتی خۆی هەیە ، لە خۆتان و کەسانیتر و رووداوەکان وەك خۆی بروانن نەبە چاوی هەڵسەنگاندن و داوەری و بە پێی بیروراکانی خۆتان .

هێنری دەیوید سارۆ مامۆستای گەورە لە کتێبی ((گۆلاوی والدن)) وەسفێکی جوان لەم رەوتە بەردەوامە دەدات بە دەستەوە ئەو دەڵێت : من هیچ کاتێك یارمەتی هەڵاتنی خۆرم نەداوە ، ئەوەی لام گرینگە ئەوەیە لە کاتی تیشك پرژاندنەکانی ئامادە بم .

ئەم بیر کردنەوە لە مێشکی کەسێکەوە سەرچاوە دەگرێت کە خۆی لە تەپ و تۆزی دوێنێکە پاك کردبێتەوە و سەرنجی بێ هیچ هەڵسەنگاندنێك تەنیا لە سەر ئەو شتەیە کە هەیە . بۆ تێگەشتن لە راستیەکان دەبێت نمونەکانی مێشك بخەینە لاوە و لە دەرەوە هەنگاو بنێین . بە جێهێشتنی ژورێك کە دەلاقەیەکی بچوکی بۆ دەرەوە هەیە و بینینی هەر دیاردەیەك وەك خۆی دژوارە . بۆ نمونە ئەگەر رۆژی چوارشەممە بە رۆژێکی شوم دەزانن

پەخسیری ژورەکەو دەلاقە بچوکەکەن . بۆ ئەوەی ئەم شوێنە داخراوە بە جێ ہێڵن و لە پانتاییەکانی بون بروانن دەبێت رۆژی چوارشەمەتان وەك هەمو رۆژەکانیتر خۆش بوێت . چوارشەممە بێ بیروباوەری ئێوە هەیە و بەم شوم زانینی تەنیا هێزی تێگەیشتنی ئێوە سنور دار دەکات و چارەرەشی و هەژاری بۆ ژیانتان بانگهێشت دەکەن .

چۆن بە هۆی باوەرەکانی خۆتان دەبنە قوربانی

لە کتێبی رووداوەکانی شرلۆك هۆڵمز دا هاتوە : بەرێز واتسۆن : بە تاقی کردنەوە بۆم دەرکەوتوەکە پێشینەی تاوانەکان لە دێ سەرسەوزەکانی نزیك لەندەن کەمتر لە رادەی تاوانەکان لە گەرەکە قەربالغەکانی ئەم شارە نیە . ئەم پشکنەرە ناوداره بە وتنی ئەم رستەی سەرەوە جەخت لە سەر ئەم خاڵە دەکاتەوە ، کەسی ئەخلاق ناشیرین و بیر کورت رەنگە لە دنیای دەرەوە بە هێز بێت و سوار لە ترۆمبێلەکە گرانباییەکەی فەخر بفرۆشێت و شانازی بە خۆیەوە بکات بەلأم لە ناخدا وەك نەزان و کەر دەمێنێتەوە .

بۆ ئەوەی رژد و بچوکی خۆتان بە جێبێڵن و لە رووداوەکانی دنیا وەك ئەوەی کە هەیە تێبگەن پێویستە لە بیرورا زیانهێنەرەکان و مالٌ وێرانکەرەکان دەست هەڵبگرن .

مرۆڤ لەو ساتەی چاوی بە دنیا دەکرێتەوە و دەست بە وەرگرتنی کاریگەریەکان دەکات ، دایك وباوکی بەردەام بۆی دوبارە دەکەنەوە کە چی بکات و چی نەکات و چۆن باوەرێکی هەبێت . ئەم کاریگەریان دوای گەشتن بە تەمەنی قوتابخانە لە لایەن مامۆستاو هاوپۆلیەکانیەوە زۆر دەبێت و مێشکی

دەبێتە هاوشێوە و هاوتای کۆمەڵگە . دوای ئەوەی عادەتی بیرکردنەوە لە ناخیدا جێگیر بو ، هەمو شتەکان بە پێی بیروباوەری خۆی هەڵدەسەنگێنێت و زۆر لە کردەوە عەقڵانیەکان کە هۆکارەکانی پێش کەوتنی ئامادە دەکەن بە تاوانبار کردن و ناشیرین کردن پوچ دەکاتەوە . لە خوارەوە سێ باوەری زیانهێنەر کە لە راستیەکانەوە دورن و رەنگە ببنە هۆی قوربانی بونی ئێوە ئاماژەیان پێدەدرێت :

١- باش و خراپ

ئەگەر لە ژێر کاریگەری چۆنیەتی بیر کردنەوە راستیەکان بە پێی باش و خراپ ریزبەندی بکەن و بەردەوام بە شێوەیەکی لائیرادی سەرنجی خۆتان بۆ جیا کردنەوەی باش و خراپ بە کار بەرن بە دڵنیاییەوە ئەو دیاردانەی بە خراپیان دەزانن دەکەنە کوت و زەنجیر و خۆتانی تیا یەخسیر دەکەن . بۆ رزگار بون لەم گێژاوە دەبێت لەوەی باوەرتان پێیەتی و لەوەی باوەرتان پێی نیە بە ئاگا بن و دەبێ بزانن بیر لە چی دەکەنەوە . ئەو کاتە بە پالأوتنی باوەرە سونەتیەکانی خۆمان لە سەروی حەزی کەسیەتی ، راستیەکان ببینن . ریز کردنی شتەکان و روداوەکان و کەسەکان لە ژێر ناوی خراپ دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو کەسانەی جۆری بیرکردنەوە باوەری جیاوازیان هەیە بە خراپ بزانن و بەم جۆرە هۆکارێکی شەرەنگێزی بۆ خۆتان دروست بکەن و لەم رێگادا ببنە قوربانی .

ئێوە بە شێوەیەکی سروشتی لە رێگەی پرتەنگ و چەڵمەی ژیان روبەروی هەندێ دژواری هەن . ئەگەر لە روبەرو بونەوەی ئەم روداوانە ، کەسەکان و

ئەو شتانەی لە گەڵ بیروباوەری ئێوەدا ناگونجێن بە خراپ بزانن، ئەفکار ، گرژیەکان ، کردەوەکان و پەچەکردارەکان و بە کورتی هەمو حەرەکە و جولەکانی ئێوەلەم ریزبەندیەوە کاریگەری وەردەگرێت و نەزانراوانە دەبنە بەهێز بونی ئەو لەمپەرانەی لە بەرانبەرتانا وەستاون . بە پێچەوانەوە ئەگەر کەسێك کردەوەی ئێوەی بە خراپ زانی و بۆ پیاچونەوە لە کردارەکانتان زەخت لە ئێوە بکات ، دودڵ مەبن دەیەوێت خراپ کەڵك لە ئێوە وەربگرێت.

هیچ شتێك لە ناوەرۆکدا خراپ نیە ، ئەمە بیرکردنەوەی ئێمەیە ئاوەڵناوی خراپە بە شیاوی هەر شتێك دەزانێت و رێگر دەبێت بە جوانی تاقی بکەینەوە . ئەگەر سەرانسەری دنیا بگەرێن لە گەڵ ئەزمون و مرۆڤە جۆراوجۆرەکاندا روبەرو دەبن .ئێستا ئەگەر بە پێی روانگەی خۆتان دەست بە بەراوەرد کردن بکەن و عادەت و پەچە کرداری کەسانیتر هەڵسەنگێنن و هەندێ بە باش و هەندێ بە خراپ بزانن لە فیر بون وچێژ وەرگرتن لە ئەزمونە جۆراوجۆرەکان بێ بەش دەبن و رەوتی بیر کردنەوەی خۆتان لە بازنەیەکدا سنور دار دەکەن . کەواتە ئەگەر وشك بن و باوەرتان بە هەندێ باوەر هەبێت و هەمو شتێك لە روانگە وشك و سونەتیەوە ببینن ، لە گەڵ راستیدا پەیوەندیتان نامێنێت . ئێوە رەنگە بۆنێك بە ناخۆش بزانن لە کاتێکا رەنگە ئەو بۆنە وەك بیرخەرەوەیك بێت و ئێوە لە خواردن یان بە کار بردنی شتێك دور بخاتەوە . کەواتە ئەو بۆنە لە ناوەرۆکدا خراپ نیە .

هەندێ کەس رقیان لە پشیلەیە چونکە چۆلەکەکان دەخوات . لە کاتێکا پشیلە لایەنگری لە سروشتێك دەکات کە سروشت خۆی پێی بەخشیوە و بێجگە لە خو و ڕەوشتی پشیلە بون شتێکیتر نازانێت .

لە راستیدا ئێوە بە بەکار هێنانی وشەی نگەتیف لە بارەی بەشەکانی سروشت دژایەتی دنیا دەکەن و بناغەی ژیانی خۆتان لە بیر دەکەن . کەواتە ئەگەر تا ئێستاکە بە ریز بەندی کردنی چاك و خراپە خۆتان کردۆتە ئامرازی دەست لەمرۆوە بەڵێن بە خۆتان بەن لە وشە دژیەکەکانی وەك ساغ – ناساغ ، یاسایی – نایاسایی ، کاریگەر – بێ کاریگەر ، بە جێ – نابەجێ ،و ..... کە هەڵێنجراوی راستیەکان و مانای ئەوانیش دەدەن بە دەستەوە ، کەڵك وەربگرن .

٢- راست و هەڵە

جارێکیتر ئاماژە بەم خاڵە دەدەم ریز کردنی کەسەکان وشتەکان دروستکراوی مێشکی مرۆڤە و بە هیچ جۆرێك راستیەکان ناگۆرێت . راست و هەڵە بونی کارەکانیش لە داوەری و هەڵسەنگاندنی ئێمە سەرچاوەدەگرێت . بە وتەیەکیتر هەرکەس دەتوانێت بە قەناعەت پێکردنی ئێوە بەوەی لە رێگەی هەڵەدا هەنگاو دەنێن بتانکاتە ئامرازی دەست چونکە رەنگە ئەم باوەرە لە هەڵسەنگاندنی ئەو سەرچاوەی گرتبێت و تێگەشتنی ئەو بێت لە راستیەکان .

هەندێ کەس باوەریان وایە ئەمەکداری بۆ وڵات ،یانە و یان هەر شتێکی لەو جۆرە کارێکی راستە و هەنگاونان بە پێچەوانەی ئەم رێگایە هەڵەیە . هەندێکیتر بەم باوەری کە دەبێت بە هەر نرخێك بێت بەرانبەر بە ئەندامانی خێزان ئەمەکدار بن خۆیان دەخەنە مەترسی خراپ کەڵك وەرگرتن . هەر بەم بەڵگانە سوێند خواردن ، باوێشکدان ، و قامك کردنە ناو لوت لە ناو کۆمەڵگادا بە هەڵە دەزانرێت . کەواتە نابێت بێڵێین ناونیشانی وەك باش و خراپ ، هەڵە وراست سێبەر بە سەر بینینەکانی ئێمەدا بکات بەڵکو دەبێت مێشکی خۆمان

لە تەپ و تۆزی ئەم لەمپەرانە پاك بكەینەوە و بێ گوێدانە دایك و باوك و دەوروبەر كە بەردەوام بیرمان دەخەنەوە ، هەمو شتێك وەك خۆی ببینین . دەبێت هێڵێكی سور بە سەر بیركردنەوە سنوردارا بكێشین و دیواری بەندیخانەی سونەت و كۆنەپەرستی و وەك یەك بونی گوێر كوێرانە بروخێنین .

هەندێ كەس دەیانەوێت بە حەرام كردنی كارەكان ئێوە بخەنە ژێر كاریگەری خۆیانەوە . بۆ دڵنیا بون لەم بابەتە داوا لە بەرانبەرەكەتان بكەن لە رێنونیانەی كە دەیكات لە جیاتی وشەی هەڵە وشەیەكیتر بە كاربێنێت . دەست و پێ ونكردن و ئەم دەست و ئەو دەست كردنی بەو مانایە خۆی كەوتۆتە داوی بە هەڵە زانینی كارەكان و یان دەیەوێت ئێوە قوربانی بكات .

٣- جوان و ناشیرین

ریز بەندی كەسەكان بەم دو وشەیە كارێكی نەگونجاو و ناشیرین و دور لە عەقڵە . لەراستیدا وەسف كردنی كەسەكان بە بە كارهێنانی ئەم دو وشە سەرچاوەكەی بیر كردنەوەی سنورداره كە تەپ و تۆزی كۆنی و كۆن بیركردنەوەی هەروا بە سەرەوە ماوە . لوتی گەورە لە راستیدا ناشیرین نیە مەگەر ئەوەی لە ژێر كاریگەری باوەڕەكان و ئیدەكان ئەم ناوەڵناوەی بە سەردا بسەپێنرێت . ناتوانین كەسێك كە لەشی بە مو داپۆشراوە بە ناشیرین دابنێین . هەر بەم عەقڵە كورتە بالاْ ، بالاْ بەرز ،ئێسقانی ، باریك ، قەڵەو ، رەش ، سپی لە ناوەرۆكدا دلگران و ناشیرین نین .

کاتێك ئاوەڵناوێك وەك یەکێك لەتایبەتمەندیەکانی جوانی باسی لێوە دەکرێت لە لایەن کەسانێکەوە بە کار دەهێنرێت کە هەوڵ دەدەن بە هەموو ئەم تایبەتمەندیە سەرنجی خەڵك بۆ لای خۆیان راکێشن و بەم جۆرە لەو کەسانەی کە لەم تایبەتمەندیە بێ بەشن بکەنە قوربانی . لە هەمان کاتا لێوە دەتوانن سەربەخۆ و بە رونی و بێ هیچ پێش داوەریەك لە بارەی ئەم ئاوەڵناوانەی کە لە ناو کۆمەڵگادا جێ کەوتوە بە قوڵی بیر بکەنەوە وئەو راستیە ببینن کە بەردەوام لای ژیانی رۆژانەی ئێوەخۆی مەلأس داوە . ئەگەر روخساری خۆتان بە پێی وەسفی کەسانیتر هەڵسەنگێنن دڵنیا بن لە روانگە ناراست و بیروباوەرە نابەجێکانی ئەوانەوە دەکرێن بە ئامرازی دەست .

مارك تۆئاین نوسەری ناودار جارێکیان وتویەتی : مرۆڤ تەنیا بونەوەرێکە کە سور دەبێتەوە . ئەو بۆ وەسفی ئەم بابەتە دەڵێت مرۆڤ جارجارە بە هۆی داوەری کەسانیتر و گوێ نەدان بە راستیەکان لە شەرما رەنگ ئەدۆرێنێت لە کاتێکا ئاژەڵەکان راستیەکان بێ هیچ پێش داوەریەك قبوڵ دەکەن و پێویستیان بو سور بونەوە نیە .

ئێمەیش دەتوانین لە بۆ هەندێ کار بێ هێنانە خوارەوەی پێگەی مرۆڤایەتی خۆمان لاسایی ئاژەڵەکان بکەینەوە و راستیەکان بێ گوێدان بە داوەری و هەڵسەنگاندنەکان بناسین .

ئەو شتانەی کە بونی دەرەکیان نیە

هەر بۆ خۆشی سەنج بدەن ئەو وشە و دەستەواژانەی خوارەوە . هەمو ئەوانە هەڵقولاو لە عادەتی بیرکردنەوەی سنورداراە و دەورێك کە لە ژێر

گاریگەریەکانی شوێن ، بۆماوە ، پەروەردەی مالْ و قوتابخانە ، کۆمەڵگا لە ڕابانی ئێمە دادەگێرن ، ئاشکرا دەکات .

کارەساتەکان	مرۆڤێکی کاملْ
شانس	بیر کردنەوەی ئاسایی
داواکانی خەڵك	گارەنتی
هەڵەکان	تەسهێنەر
بە زۆری	خۆ جوان کردن
بۆنی ناخۆش	دەستەواژەی ئێوە نابێت
بۆ هەمیشە	توند قسە کردن
رۆژێکی باش	دەستوری زمانی نەگونجاو
رۆژێکی باش	مرۆڤێکی بە هێز
ژنێکی جوان	حەزێکی دودلْ
وینەیەکی ترسناك	هەڵس و کەوتی ناسازگار
ڕێگەی راست	یاری ماندو کەر
کورێکی باش	نانی ناخۆش
کەسی نەزان	کەسایەتی بی ناوەرۆك
مردنێکی ناوەخت	سومبولێکی زیندو روداوێکی دڵتەزێن

هەر یەك لەو وشانەی سەرەوە داوەری و یان خراپ لێکدانەوەی راستیە . ئەگەر هەست دەکەن ئەم داوەریانە بە هەر جۆرێك ئێوە دەکەن بە ئامرازی دەست لە چۆنیەتی بیر کردنەوەی خۆتان (نە لە داهاتویەکی دور) بەلکو ئێستا ورد ببنەوە . ئەگەر ماڵەکەتان قەربالّغە بە تەنیا بچنە شوێنێکی چۆڵ و یان لای روبارێك دابنیشن و بە ئارامی و بێ داوەری و ئەنجام گرتن تاقیان بکەنەوە و بۆ باوەرێك بیانگۆرن کە هەڵێنجراوی راستیەکانە نە ناشیرینی و کورت بینی و لە ژێر کاریگەری بیرێکی کورت و سنوردار .

ئارامشی فکر : ئامرازێك بۆ گەشتن بە روانگەیەکی واقیع بینانە

فکری ئێوە وەك جەستەتان دوای ماوەیەك کار و تەقەلادان پێویستی بە حەسانەوە هەیە . بۆ رزگار بون لە بەلای داوەریەکانی خۆتان پێویستە شێوەی ئارام کردنەوەی مێشك فێر ببن و لە هەر لێکدانەوە و شی کردنەوە و بیرهێنانەوەی رووداوەکانی رابردو پاکی بکەنەوە .

کاتێك بیر کردنەوە لە رێگەی خۆی دەچێتە دەر و زێدەرۆیی تیا بکرێت بۆ نەخۆشیەك دەگۆرێت . زۆرتر لە گەڵ ئەو کەسانە روبەرو دەبمەوە کە لەجۆرێك نەخۆشی بە ناوی (نا ئارامی مێشك) ئازار دەبن . ئەو کەسانە لە رادەبەدەر فشاریان بۆ مێشکی خۆیان هێناوە و هەمو جۆرە ئارامی و حەوانەوەیەکیان لێ سەندۆتەوە نائاگا لەوەی مێشك تەنیا لە ئارامیدا دەتوانێت راستیەکان وەربگرێت و بەکاریان بێنێت .

چەن ساتێك بیر بكەنەوە پیاچونەوە بە سەرنج راكێشترین ئەزمونەكانی ژیانتانا بكەن . بۆ ونە كاتێك گوێ لە مۆسیقایەك دەگرن بێ هەوڵ بون یان هیچ جولەیەك لە كاتێكا ئارام دانیشتون بە تامترین بیرەوەریەكانی ژیانتان بیر بێنەوە . ئێستا لە خۆتان بپرسن چ هۆكارێك ئەم ئەزمونانەی ئاوا شیرین و دلگیر كردوە . سوكەی ئەوەیە كە لەو سالأنەدا سانسۆر كردن و داوەری كردن و یان هەڵسەنگاندن لە ئارادا نەبو و یان هیچ هەوڵ و كۆنترۆلێك لای ئێوە بە سەر ئەفكار و هەست و نەستەكانتان نەدەسەپێنرا . ئێوە نوقمی ئەو ئەزمونانە بون ، كاتێك مێشك لە خۆوە ئارام بگرێت دڵخۆش بون و زیندو بون مانای خۆی بە دەست دێنێت .

لە پەیوەندی لە گەڵ رەگەزی بەرانبەر باشترین ئەزمونی خۆتان بیر بێننەوە . بە دڵنیاییەوە باشترین و ئەو ئەزمونەی قەت بیرتان ناچێتەوە لەمبارەوە كاتێك رویداوە كە ئەفكارتان بەدەر لە هەر لێكدانەوە و شی كردنەوە و بەڵگە هێنانەوەیك لە ئارامشێكی تەواودا بوە . لەو ساتەدا ئێوە بێ هیچ داوەریەك و یان خۆ تێهەڵقورتاندنێك دەرفەتتان بە جەستەی خۆتان دا ، هوتی سروشتی خۆی بپێوێت بێ هیچ كۆنترۆلێك .

لەم سالأنەی دواییدا جەختی زۆر لە سەر حەوانەوە و ئارامی كراوەتەوە .كتێب ، خولە فێركاریەكان وكاری زۆر لەم بارەوە كەوتۆتە دەست ئارەزومەندان . بە وتەیەكیتر ژیانی ماشینی و چالاكیە جۆراوجۆرەكان كە ئەمرۆكە یەخەی بە مرۆڤ و شارستانیەت گرتوە ، ئارامی فكر و جەستەیی كردۆتە پێویستیەك . حەوانەوە رەوتێكی سادەیە و فێر بونی پێویستی بە دەورەیەكی تایبەت نیە . ئەوەندە بەسە لە سوچێكی بێدەنگا دابنیشن و بە

ئارامشێکی راستەقینە بە هۆی حەوانەوە خانەکانی مێشکی خۆتان لە فشار و گرژیەکانی ژیان رزگار بکەن . بۆ ئەم مەبەستەش مێشکی خۆتان لە سەر تیك تاکی کاتژمێر و یان دووبارە کردنەوەی وشەیەکی تایبەت تەرکیز بکەن و بەکورتی لە هێرشی ئەفکارە جۆراوجۆرەکان بۆ مێشکتان رێگری بکەن .هەر ئەوەندە هەستان کرد کە فکرێکی خۆتێهەڵقورتێنەرو بە ئەرك دەیەوێت بە مێشکتان بگات ، جولەی ئەم فکرە بێستێنن . حەوانەوەی مێشك بە ١٥ چرکە دەست پێبکەن و دوای چەن جار کە بە جوانی چۆنیەتی ئەنجامدانی فێر بون و زاڵ بون بە سەریدا ، تا ٢٠ خولەك درێژەی پێبەن . ئەم خاڵە بیر مەکەن وەك چۆن جەستە پێویستی بە حەوانەوە هەیە مێشکیش پێویستی بە حەوانەوە هەیە .

بوون و بیرۆکەی بەراوەرد کردن لە گەڵ بیرۆکەی بون

بۆچی بابەتێك کە بە دژواری فێری بون بە ئاسانی بیری دەکەن ؟ هەر کاتێك بۆ ئەوە فێر بون کە بارودۆخ مەجبور بە فێر بونتان دەکات و یان دەتانەوێت لە رێگەی فێر بون ببنە پارێزەر و یان ئەندازیار و یان کارێك بۆ خۆتان وەدۆزن ، دڵنیا بن دوای تێپەراندنی تاقی کردنەوە بە خێرایی ئەوەی فێری بون بیری دەکەن . بە وتەیەکیتر کاتێك فێر بون بۆ مەبەستێکی تایبەت بێت بێ گومان دوای گەشتن بە مەبەست ئەوەی فێری بون بیرتان دەچێتەوە . کەواتە فێر بونی راستەقینە تەنیا کاتێك دەکرێت کە هاندەر و مەبەستێکی دیاریکراو لە ئارادا نەبێت و ئێوە دەبێت تەنیا لە روی حەز و ئارەزومەندی فێری بوبێتن . کەواتە هەر جۆرە شی کردنەوە و بەڵگە هێنانەوەی زۆر رەوتی

فێر بون له رەوتی ئاسایی خۆی وەدەر دەنێت . بۆ نمونە سەرنج بدەنە فێربونی شۆفێری . شتێکی سروشتیە ئێوە بۆ فێر بونی کۆنترۆڵکردنی ترۆمبێڵ فێری شۆفێری دەبن و هەرگیز ناتانەوێت تەنیا بۆ وەرگرتنی مۆڵەتی شۆفێری خولی فێر بون تێپەر بکەن . هەر بۆیە دوای ئەوەی بە فێر کردن و راهێنان فێری شۆفێری بون ماسولکەکانی دەست و پێی ئێوە بە شێوەیەکی لائیرادی جولە گونجاوەکان و بە جێکان بۆ کۆنترۆڵی ترۆمبێڵە کە بە کار دێنن . بە وتەیەکیتر مێشکتان بێ هیچ شی کردنەوە لێکدانەوەیەك و خۆتی هەڵقورتاندنێك بەئەندامەکانی لەشتان دەستور دەدات کاری گونجاو لە کاتی خۆیدا ئەنجام بدەن . بۆیە کاتێك دەتانەوێت بیپێچن قاچتان بە شێوەیەکی لائیرادی لە سەر بەنزین بۆ سەر ستۆپەکە دەگوازرێتەوە و خێرایی ترۆمبێڵەکە هێواش دەکاتەوە . بەڵام ئەگەر بە دوایداخەن و نیگەرانی حەرەکەی دواتر بن رەوتی بیرکردنەوتان لە رێرەوی سروشتی خۆی دەرکردوە و هاوسەنگی خۆتان لە دەست دەدەن و بەم جۆرە هاوسەنگی ترۆمبێڵەکەیش . ئێوە روبەروی ئەو شۆفێرانە بونەتەوە تەنیا تەرکیز لە سەر شۆفێریەکی خۆیان دەکەن و بەم جۆرە ترۆمبێڵەکەیان لە بارودۆخی گونجاو و هاوسەنگ دەرکردوە . لەراستیدا ئەم کەسانە مێشکی ناوشیاریانیان کە بە شێوەیەکی لائیرادی کار دەکات لە کۆنترۆڵی ترۆمبێڵەکە دور خستۆتەوە و ئەم کارەیان داوەتە مێشکی وشیار . ئەوان ئەم راستیە نازانن هەر جۆرە لێکدانەوە و شی کردنەوەیك رێگر دەبێت لە رەوتی بیر کردنەوە ئازاد و لە جولەی سروشتی دەخات . ئەم بەلگە هێنانەوە بۆ جۆرەکانی وەك یاری تێنس ، تۆپی سەر مێز ، باسکە ،..... راستە . باشترین زەربە کاتێك لێدەدرێت کە هیچ بیر

کردنەوەیەکی بۆ نەکرێت. ئەگەر بێ ئەوەی لەرەوتی بیر کردنەوەی ئازاد خۆهەڵقورتێنن رێگا بەن پەیوەندی نێوان فکر و ئەندامەکانی لەش بە شێوەیەکی سروشتی و لائیرادی ئەنجام بگرێت باشترین زەربەکان لێدەدەن کەواتە لێهاتوییەکان تەنیا کاتێك دەرفەتی خۆ دەرخستنیان بۆ دەرەخسێت کە ئاسەواری ترس و دڵەراوکێ و گومان بونیان نەبێت . لە راستیدا تەنیا لە سێبەری ئارامیدایە کە ماسولکەکان دەتوانن ئەوەی فێری بون بە باشترین شێوە نیشان بەنەوە . من تا ئێستا کێبڕکێی زۆرم بینیوە کە تیایدا یاریزانە تازەکارەکان لە کۆنەکارەکانیان بردۆتەوە ، هۆکەیشی ئەوەیە تازەکارەکان لە دۆران ناترسن و لە رەوتی بیر کردنەوەی ئازاد خۆیان هەڵناقورتێنن و رێگە بە ماسولکەکانی بەیەن دەدەن بە شێوەیەکی لائیرادی دەستورەکانی مێشك بخاتە قۆناغی جێبەجێ کردنەوە . بەڵام هەر ئەم یاریزانانە دوای چەن کێبڕکێیەك کە تیایدا سەردەکەون و تەرکیز لە سەر ئیمتیازی زۆرتر و بردنەوە دەکەنەوە بە شێواندنی فکر پەیوەندی گونجاوی مێشك و ماسولکەکان دەشێوێنن . پاڵەوانە بە ئەزمونەکان و ئەوانە لە یاریەکانی لەش بە زۆری دەیبەنەوە ، بە راهێنان لەشی خۆیان جۆرێك پەروەردە دەکەن بە بێ پێویستی بە لێکدانەوەو شی کردنەوە دەس بەجێ و بەشێودیەکی ورد حەرەکەی گونجاو ئەنجام بدەن .

هەرچەندە تەرکیز لە چارەسەر کردنی بابەتەکان کاریگەرە بەڵام لە گەڵ ئەمەیشدا تەرکیز نابێت شێوەی شی کردنەوە و لێکدانەوە بە خۆیەوە بگرێت و دەستور بە مێشك بات بە شێوەیەکی تایبەت بجوڵێتەوە . بەرێز ریك باری پاڵەوانی باسکەی ئامریکا نەوەد لە سەدی زەربەکانی خۆی لە کێبڕکێ کاندا کە پڕبو لە فشار و دڵەراوکێ و ترس ، بە باشترین شێوە لێدەدا . ئەو هیچ کات لە

گاتی یاریکردندا بە وردی حەرەکەتەکانی خۆی کۆنترۆڵ نەدەکرد. لە گەڵ ئەمەیشدا ئەگەر ئەم یاریزانە بە توانایە تەرکیز لە سەر بردنەوە بکات و لە لێدانی حەرەکەتە گونجاوەکان توشی دڵەراوکێ و ترس بێت و بیر کردنەوەی پابەندی ئەو خاڵانە بێت بێت ناتوانێت بۆ سەروتر هەنگاو بنێت و لە ئەنجامدا بە داخستنی رەوتی بیر کردنەوەی ئازاد و پیس کردنی بە ترس و دڵەراوکێ هەمو شتێك دەشێوێنرێت .

جانی یونیکاس یاریزانێکی ناوداری تر‌ە کە هیچ کات ناچێتە ژێر کاریگەریەکانی ترس لە دۆران و ڕێگە بە بیری خۆی دەدات کە بە سانایی بە ماسولکەکانی قاچ و دەست و ئەندامەکانی لەش پەیامە پێویستەکان بنێرێت

ئێوەیش بە لاسایی کردنەوەی ئەم یاریزانانە دەتوانن دوای راهێنان لە هەر یاریەك و بە تایبەت یاری ژیان مێشکی خۆتان ئازاد کەن و ڕێگەی پێبەن بە سانایی ئەندامەکانی لەشتان بجوڵێنێت و ئێوە بۆ ڕێگای راستی ژیان ڕێنوێنی بکات . هەرچەندە مێشك زۆرتر لە گەڵ هەستی گەورە بون و گرینگ بون و زرەنگ بون دەرگیر بکەن ، زیاتر دەیەکەن بە ئامرازی هەڵسەنگاندن و ئەم داوەری و هەڵسەنگاندنە نە تەنیا کاریگەری مێشك خێراتر ناکات بەڵکو لە توانای تێگەشتنی کەم دەکاتەوە و لە راستیدا لەم بارودۆخە لە هەڵسەنگاندن شتێك بێجگە نەتوانین دروست نابێت . ئەگەر لە کاتی یاریکردن گیرۆدەی حەزەکانتان دەبن بەم گومانە کە حەرەکەی ئێوە دەبێت چۆن بێت رەوتی فکر دیل و لەم گومانەدا گیر دەکەن و بە دوایدا مێشك توشی هیلاکی و بێزاری و خاوی دەکەن . کەواتە ئەگەر لە کاتی یاریدا زەربەیەکی کاریگەر

لێدەدەن دڵنیا بن رەوتی بیر کردنەوەی ئێوە پابەندی هیچ نمونەیەك نیە بەڵکو هەڵی بۆ رەخساوە تا لە گەڵ ئەندامانی جەستەدا بگاتە هاوسەنگی .

ئەوەی وترا بۆ پەیوەندیە جەستەییەکانیش راستە . بە وتەیەکی غەریزەی جنسی کە بە شێوەیەکی سروشتی لە ناخی مرۆڤدا خەوتوە تەنیا لە سێبەری ئارامی و ئاسودەییدا دەتوانێت جوان کار بکات . تا ئێستا بیستوتانە هیچ لاوێك بۆ کەڵك وەرگرتن لە پەیوەندیە جنسیەکان توشی کێشە بێت لە کاتێکا زۆربەی پیاوان لە ٤٠ سالّ بەرەو سەر لەگەڵ هەژاری توانای جنسیدا روبەرون بە تایبەت ئەگەر بەرێوبەر یان خاوەن پلە بن . نەبونی غەریزەی جنسی وەك هەر ناتەوانیەکیتر سەرچاوەکەی شپرزەیی و پەرێشانی فکرە . لە راستیدا مێشکی لێوانلێو لە بابەت و چالاکیەکان ، رونی و هەستی بزواندنی لە دەست داوە و رەوتی سروشتی ئەندامانی لەشی شێواندوە . وەك وتمان مێشکێك بەردەوام لە هەڵسەنگاندن بەراوەرد کردندایە جێگەی عەشق و خۆشەویستی تیا نابێتەوە. بە پێچەوانەوە ئەگەر تامەزرۆیی ئەنجامدانی کارێك بن دەسبەجێ وزەی تەواو بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە بە دەست دێنن . لە راستیدا وزەی مێشکی مرۆڤ لە ژێر کاریگەری بابەت و کێشە جۆراوجۆرەکان کە دەبنە هۆی گومرا بون بە فیرۆ دەروات . لەم رووەوە بە زۆری بەو نەخۆشانەی لە بەر نەتوانینی جنسی سەردانی پزیشك دەکەن پێشنیار دەکرێت لە کاتی پەیوەندیە جنسیەکان هەر جۆرە ترس و نیگەرانیەك لە خۆیان دور خەنەوە و بە ئارام کردنی جەستە ماسولکەکانی لەشیان لە کۆبونەوەو گرژبونەوە بە دور بگرن و دەرفەت بۆ ئۆرگانیزمی بەیەن بڕەخسێنن لە ئارامشێکی رێژەیی کەڵك وەر بگرێت .

به شێوەیەکی گشتی حاڵەت عەصەبیەکان کە بە دڵنیاییەوە تامەزرۆ نەبونی پەیوەندی جنسیشی بە دواوەیە ، کۆمەڵەیەکی ئاڵۆز لە گرژ بونەوە ناڕێکەکانی ئەندامانی لەشن کە کەس بە لایەنگیری لەوان لە بەرانبەر بە هەڵاوسان و هاندانەکانی دەوربەر پەچەکرداری ئیرادی و لائیرادی لە خۆی نیشان دەدات . زۆربەی خاوەن راکان لەو بروایەدان گوێ نەدان بە نەخۆشی و ناساغیەکان رەوتی چاکبونەوە خێراتر دەکات . بۆ نمونە ئەگەر لەکاتی هەڵامەت بەردەوام بیری لێبکەنەوە و گۆڕەپانی مێشك پڕ بکەن لە دیاردەکانی ، هەست و نەستەکان بە شێوەیەکی وشیار و نائاگا دەچنە ژێر کاریگەری ئەم ئەفکارە و خانەکانی لەشتان بۆ بەشداری کردن لەم نەخۆشیە ئامادە دەکات لە کاتێکا ئەگەر مێشکتان لە ئەفکارە نگەتیڤەکان دوری بکردایە ، نەخۆشیەکە بە شێوەیەك سروشتی چاك دەبویەوە . بەسەرهاتی خوارەوە راستی قسەکانی ئێمە زیاتر دەسەلمێنێت :

هوارد خۆی بۆ فرێن بە یەکەم پەرەشوت ئامادە دەکرد. ئەو لە کاتی بە جێهێشتنی ماڵەوە توشی هەڵامەتێکی قورس بو و بەربونی ئاوی لوت و ئیلتیهاب و ئازاری سینگ بە تەواوی نارەحەتیان کردبو . لە گەڵ ئەمەیشدا دوای گەشتنی بە فرۆکەخانە و ئەنجام دانی کارە سەرەتاییەکان ، لە خۆشی پەرین هەڵامەتەکەی لە بیر کردو بە شێوەیەك وشیار لە سەرنجدان پێی خۆی دور خستەوە . ئەو مەجبور بو بە پێی پێشنیاری راهێنەرەکەی سواری فرۆکە بێت ، پەرەشوتەکەی چەك بکات و لە کاتی دیاریکراودا بچێتە بەشی پەرین و ئامادە پەرین بێت . هوارد لە ماوەی ئەو دو کاتژمێرەی کە لە فرۆکەخانە بو بە تامەزرۆییەوە درێژەی بە راهێنانەکانی دا . بەڵام دوای کۆتایی هاتنی

راهێنانەکە بینی بۆ جارێکیتر ئاوی لوتی بەر بویەوە و خورانی قورگی دەستی پێکرد . لە راستیدا لە ماوەی ئەو دو کاتژمێرە ئەو تەنیا بیری لەپەرین دەکردەوە و فکری تەنیا بە پەرینەوە قاڵ بو و شوێنێکی بۆ بیر کردنەوە بۆ هەڵمەت لە مێشکی خۆیدا نەهێشتبویەوە و دیاردەی سارێژ بون و حاڵ بونەوە بە شێوەیەکی لائیرادی ئەنجام دەدرا . نمونەیەکیتر :

یەکێك لە سەردانکەرەکانم توشی سك چونی هەمیشەیی بو . ئەو دڵنیا بو ئەم نەخۆشیە لە ژێر کاریگەری فشارە دەرونیەکان و زەختە نگەتیڤەکانە چونکە لە کاتی تورە بونیدا دیاردەی سك چونەکەی زیادی دەکرد . ئەو لە چون بۆ هەر شوێنێك خۆی دەپاراست و مەجبور بو بە جۆرێك بەرنامەکەی دابرێژێت کە لە سەرئاو نزیك بێت . بەڵام دوای هەندێ راهێنانی خاو کردنەوەی مێشك و ئارام کردنی جەستە توانی بە سەر گرژبونەوە نەخوازراوەکان و ترس و دڵەراوکێدا زاڵ ببێت ولە دەست ئەم نەخۆشیە رزگاری بێت .

ئەگەر چی ئارام کردنەوەی جەستە و رۆح بە تەنیا ناتوانێت حاشا لە پێویستی پزیشك و دەرمان بکات بەڵام بە دڵنیاییەوە دەتوانێت بە هاوسەنگ کردنی هەست و نەست و گرژیە نگەتیڤەکان گرێ کوێرەکانی مێشك بکاتەوە و رێگە بۆ بیر کردنەوەی ئازاد خۆش بکات و لەم رێگایشدا وەك دژە ژەهرێکی بە هێز ئەرکەکانی خۆی بە ئەنجام بگەیەنێت . لە زۆربەی بابەتەکان گرژیە نگەتیڤەکان دەبنە هۆی زۆرخۆری یان کەمخۆری . لە گەڵ ئەمەیشدا دەتوانین بە زاڵ بون بە سەر ترس و باوەرە هەڵەکان و لە بیر کردنی گرژیە نگەتیڤەکان بە سەر ئەم دیاردانەیشا زاڵ ببین . لەشی ئێوە بە شێوەیەکی

سروشتی دەزانێت چۆن هاوسەنگی لە کێشدا دروست بکات کەواتە کێشی زۆری خۆتان بۆ نەخۆشیە جەستەییەکان مەگەڕێنەوە و تەنیابە هەڵێنجراوی چۆنیەتی بیر کردنەوە بزانن . ئەگەر دوای خواردن و هەستی تێر بون واز لە خواردن بێنن ئیتر پێویست بە ڕێژیم کردن ناکات لە ڕاستیدا خوردنی بڕێك چێشت قەناعەت بە لەشی ئێوە دەکات و بەردەوام بون لە خواردن بە هۆی دیاردەیەکی زەینی ناساغە . ڕەنگە وا بیر بکەنەوە کە دەبێت هەر چەندە چێشت لە دەوریەکەتانایە بێخۆن و یان ئەوەی بە پێی عادەت تەنانەت ئەگەر برسیش نین نان بخۆن و یان بە وتنی ئەوەی ((ئەم تشریبە زۆر خۆشە)) یان ئەو شوکولاتە چەن شیرینە هێرشیان بۆ بەرن . ئەگەر وایە ئێوە نە لە بەر برسیەتی بەڵکو تەنیا بۆ چێژ وەرگرتن بەرەوە خواردنەکە ڕادەکێشرێن . ترسی نائاسایی لە برسیەتی وەك ئەوەی ئەگەر ئێستا نان نەخۆن چەن خولەکێکیتر برسیتان دەبێت ، دەبێتە هۆی ئەوەی زیاد لە پێویست نان بخۆن . هەندێ کەس لە بواری سۆزەوە دڵیان بە چێشت داوە و واهەست دەکەن بۆ بە دەست هێنانی خۆشحاڵی پێویستیان پێیەتی . ئەو کات هەست بە کەم و کوری لە دەرونی خۆیانا دەکەن و هەوڵ دەدەن ئەم بۆشاییە بە شتێکیتر پر بکەنەوە . بۆ کەمکردنەوی کێش باشتر وایە هەر جارەو تۆزێك بکەنە سەر دەوریەکەتان و دوای ماوەیەك وەستان ئەگەر هێشتا هەستان بە برسیەتی کرد بڕێکی پێ زیاد بکەن . پر کردنی دەوری لە چێشت دەبێتە هۆی ئەوەی بەشێوەیەکی لائیرادی خۆتان لە بەرانبەری خواردنی هەمو چێشتەکە بە لێپرسراو بزانن و زیاد لە پێویست بخۆن . زۆر خوردن نە تەنیا دەبێتە هۆی زیاد بونی کێش بەڵکو کۆئەندامی هەرسیش ماندو دەکات . لەم ڕوەوە ئەگەر

خواردنتان خسته ژێر کۆنترۆڵەوە و مێشك لە گەڵ کۆ ئەندامی هەرس گەشتە هاوسەنگی و رێکی ، سەرنج بەن بەو ئاگاداریانە کە لەشتان بۆ زۆر خۆش پێتان دەڵێت . بە وتەیەکیتر نەخۆشی وەك دڵ ئێشە ، ئاسم ، با کردنی سڵ ....ئاگاداریەکانی لەش لە بەرانبەر بە زۆرخۆری و چێژ وەرگرتن لە خواردەمەنیەکانە .

ئارامی فکر لە عادەتەکانی ئێمە و یەك لەوان نان خواردن دەورێکی سەرەکی هەیە . لەم بەسەرهاتەی خوارەوە ئەمەمان جوانتر بۆ رون دەبێتەوە .

شلەون لە هەمو تەمەنیدا کەسێکی پوچ و بچوك و سەرشۆر و بێ کەڵك بو ، ئە باوەری بە خۆی نەبو و توانا ناوەکیەکانی خۆی بە کەم دەزانی تا گەشتە ئەو شوێنەی ئەم حاڵەتە رۆحیە کاریگەری لە سەر قسەکردنیشی دانا و تۆشی زمان گیران بو . دایك وباوکی کە لە یاساکانی رۆح بە تەواوی بێ ئاگا بون و هیچ زانیاریەکیان لە سەر مکانیزمەکەی نەبو لە منالێەوە بۆبچوکترین هەڵەیك لۆمەیان دەکردو هێرشیان دەکردە سەر . ئەو ئەم گرژیانەی لە ناو خۆیدا شاردەوە و لە کۆتاییدا بە زمانن گیران کەم وکوریەکانی خۆی دەربری . شلەون کە ٤٢ سالێ بەم دەردەوە دەینالاند جاروبار لە بارەی کێشەکەی بۆ دەوروبەر قسەی دەکردو بەم جۆرە نەزانراوانە ئالێ و گۆرەکانی مێشکی دەشێواند . پێشنیارم پێکرد بۆ رزگار بون لەم بەلایە دەبێت یەکەم جار بە سەر ترس و دڵەراوکێدا زاڵ ببێت و بە گوێ نەدان بە چۆنیەتی قسەکردنی خۆی رێگر بێت لە پەرێشانی فکری . لە ئەنجامدا ئەو زمان گیرانەکەی خۆی بە شتێکی ئاسایی حسێب کرد و لەم رێگەوە لەمپەرە زیەنیەکان کە رێگەیان نەدەدا مێشك و زمانی بە شێوەیەکی سروشتی ئالێ و گۆر دروست بکەن ، لە ناو

برد . هەر ئەوەندی زنجیرەکانی ترس و دڵەراوکێ و دەنەدەنەکانی شکاند و ئارامی بە سەر خۆیدا زاڵ کرد ، پێشکەوتنەکانی دەستی پێکرد و بەو پەری سەرسورمانەوەزمان گیرانەکەی کەمبویەوە . لە راستیدا رزگار بون لە گرژیە دەرونیەکان و گەشتن بە ئارامی فکر بوە هۆی ئەوەی سەرنج بە تواناکانی خۆی بدات و هێڵێکی سور بە سەر ئەو گومانانەی کە کەسێکی ترسەنۆك و سەرشۆرە و شرمێونە ، بکێشێت . ئەم خاڵە بیر مەکەن کێشەکان و روبەرو بونەوە زمینیەکان و تێکەڵ کردنی رۆح . دیاردەو نەخۆشی جۆراوجۆری بە دواوەیە . کەواتە لە سەر شانی ئێوەیە بە فێر بونی ئارام کردنی جەستە و رۆح و مێشك و هەبونی خەوێکی قوول و شیرین و هاوسەنگ کردنی گرژیەکان و هەست و نەستە ناخۆشەکان رەوتی بیر کردنەوە ئازاد کەن و دەرفەتی پێ بەن تا بە شێوەیەکی سروشتی و سەربەخۆ ئاڵ و گۆرەکانی خۆی دامەزرێنێت

کەسە گەورە دیارەکان باش دەزانن کاری گەورە و ئامانجە تایبەتیەکان تەنیا لە بەر روناکی ئارامی دەسمان دەکەوێت و سەپاندنی هەر جۆرە فشارێك بە سەر رەوتی سروشتی فکر لە رێگەی راست دەری دەکات و ئەنجامی پێچەوانەی لێدەکەوێتەوە . چارلز کینگلی نوسەری ئینگلیسی لە ئاخاوتنی ژێرەوە وەسفێکی جوان لە بارەی فکر و دیاردە وێرانکەرەکانی دەدات بە دەستەوە :

ئەگەر دەتانەوێت ببنە کەسێکی سەرشۆر ، هەژار و شیاوی بەزەیی ، بە روانگەکان ، حەزەکان و چۆنیەتی بیر کردنەوەی خەڵك و رێزێك کە بۆ ئێوەی دادەنێن ، گرینگی زۆر بدەن . بەم جۆرە ئەفکار و هەست و نەستەکانی خۆتان

دەدەنە دەست سەرچاوەیەکی دەرەکی و خۆشی و شادی لە خۆتان دریغ دەکەن و دەکەونە داوێك ، کە خۆتان دروست کەر و هۆکارین .

جارێکیتر لە سەر وشەی هەڵبژاردن جەخت دەکەمەوە و دەیڵێمەوە مرۆڤ بە هەڵبژاردنی خۆی کردار و پەچە کردارەکانی خۆی دیاری دەکات و خۆی دروست کەر و هۆکاری شادی و پێکەنین یان گریان و پەژارەیە .

رێنونیە واقیع بینانەکان بۆ کۆنترۆل کردنی داوەریە قوربانیکەرەکان

جا چ پیاچونەوە بە بیروراکانی خۆتانا بکەن چ نەیکەن راستیەکان وەك چۆن تا ئێستا بون لە مەدوایش بە سەر ژیانی ئێوەدا فەرمانرەوایی دەکەن . دەتوانن لێکۆڵینەوە لە بیروراکانی خۆتان لە هەر بارێکەوە بکەنەوە و وردەکاریەکانی بە پێی راستیەکان هەڵسەنگێنن و لە جیاتی بە فیرۆدانی توانای جەستە و رۆحیەکان لە داوەری کردن و هەڵسەنگاندنی خێرا ئەفکار و هەستەکانی خۆتان لە سەر بناغەی راستیەکان دابرێژن . رێنونیەکانی خوارەوە لە گەشتن بەم خاڵە گرینگە یارمەتیتان دەدات :

** ئەم باوەرە لە خۆتانا بە هێز بکەن کە دەتوانن چۆنیەتی بیرکردنەوەی خۆتان لە بارەی هەر شتێکەوە بگۆرن . ئەگەر پاڵ بەم گومانە نابەجێیە بەن کە بەم جۆرە دروست کراون و ناتوانن روانگەو بیروراکانی خۆتان بگۆرن دڵنیا بن هەر بەو جۆرەی کە هەن دەمێننەوە .

** به لێن به خۆتان بەن جارجار و بێ داوەری و ئەنجام گرتن لە هەر شتێك كە لە سنوری تێگەشتنی ئێوەدایە ، بروانن . گەشتن بە راستی پێویستی بە وزەیەكی گەورەو زیرەكی و بیرێكی زیرەكە . بێ ئەوەی رێگەبەن پێشداوەریەكان بە سەر بیر كردنەوەی ئێوەدا زاڵ بێت لە شتەكان ، روداوەكان و كەسانی دەوروبەر بروانن و چیان لێ تێگەشتن لای خۆتان هەڵیگرن . بۆ نمونە ئەگەر لە كاتی لێخورینی ترۆمبێلدان ، بە بارودۆخی ترافیك ، بەو ترۆمبێلەی بەردەمتان ، بە كەسانی كە لە ناو ترۆمبێلەكی ئێوەدان سەرنج بدەن ، بەو شوێنانەی لایانەوە تێدەپەرن بە سروشت ، بەبەر بڵاوی هەتاو ، بە شێوەی هەورەكان بە هەر شتێك دەیبینن . ئاگادار بن بەو وەسفانەی بۆ خۆتانی دەكەن باوەرتان نیە ، بەڵكو لەو پەری ئازادیدا تەنیا بۆ تێگەشتنی قوڵ لە شتەكانی دەوربەرتان هەوڵ بەن .

** وشە و رستەكان كە بەشێوەیەكی گشتی بە كاریان دێنن ،بە روانگەیەكی تازەوە لێیان ورد ببنەوە بزانن چەن جار لە رۆژدا بیروراكانی خۆتان لە قاڵبی راستیدا دادەرێژن . بۆ نمونە بزانن كەی بە كێ دەڵێن ((بارودۆخم بە دڵ نیە)) و یان ((ئەمرۆ رۆژێكی خۆش نیە)) ویان ((ئەو كەسە بێ نرخ و كەڵكە)) . ئەو كاتە دان بنێن بەم خاڵەدا كە هەڵسەنگاندن و بیروراكانی خۆتان بەراستی پێناسە دەكەن . چاكسازی لە باوەر و چۆنیەتی قسە كردنی خۆتان بكەن .

** ئەگەر لەوەی كەسانیتر دژایەتی بیروراكانتان دەكەن ، دلگران دەبن لە گەڵ زاڵ بون بەسەر مێشكتانا لە خۆتان بپرسن : بۆچی دەبێت لە بەر ئەم هۆیە كە كەسانیتر روانگەی جیاوازیان هەیە دلگران بم . راستیەكەی ئەوەیە

مرۆڤەکان روانگەی جۆراوجۆریان هەیە و ئێوە هەر چەندە زۆرتر سەرنج بەم خاڵە بدەن کەمتر جڵەوی هەست و نەستەکانتان دەدەنە دەست کەسانیتر . بەم روانگە تازەوە هەوڵ بەن ، دوژمنی ، دڵ رەشی ، هەستی تۆڵەسەندنەوە و ئەو پێش داوەریانەی کە پێشتر لە ناو مێشکدا جێگیرتان کردوە لە دڵ دەر بکەن .

سەرنج بدەنە ئەم خاڵە کە خەم وپەژارە بۆ ئەو دیاردانەی گۆرانیان تیا ناکرێت بێجگە لە بە فیرۆدانی کات و وزە ئەنجامێکیتری لێ ناکەوێتەوە .

** کۆمەڵگا بەردەوام هەوڵ دەدات بیر کردنەوەی کەسەکان دەستەمۆ بکات و شێوەی پێ بات و بیکاتە هاوسەنگی خۆی . ئەگەر عادەتی بیر کردنەوە سنوردار لە ئێوەدا دروست ببێت تەنانەت ئەگەر داهێنەر و بە توانایش بن، داهێنانەکانتان لە چوارچێوەیەکی سنوردار دەمێنێتەوە . کەواتە بێ گوێدانەی ئەوەی نمونەی کۆمەڵگا بەردەوام چی دوبارە دەکاتەوە ، بە راهێنان و لێهاتویی خۆتانی لێ دور خەنەوە و کار و رووداوەکان چۆن ئارەزومەندن ، ببینن . گوێ بە هەست و پەچەکرداری کەسانیتر لەمبارەوە مەدەن . گرینگی بەم خاڵە بدەن تا کاتێك دیواری بەندیخانەی وەیك یەکیتان دانەڕماندوە و حاشا لە لایەنگیری هەندێ کردەوی دیاریکراو نەکەن ، دەنگی ناخ دەرناکەوێت . بهێڵن کەسانیتر چۆن دەیانەوێت لەبارەی ئێوە بیر بکەنەوە و داوەری بکەن و لە داوە سەپێنراوەکانی کۆمەڵگادا بخولێنەوە . بەڵێ پاك کردنەوەی مێشك لە نمونەکانی کۆمەڵگا نمونەی شۆرشی راستەقینەیە . وتەی ناودار والت وایتمەن لەم ،ارەوە گرینگی تایبەتی هەیە : بە باوەری من هەر کاتژمێرێك لە تاریکی و لە روناکی و هەر سانتی مەترێکی چوارگۆشە لە ئاسمان موعجیزەیە .

ئایا پێویستە لە بارەی خەڵکەوە بیروراتان هەبێت ؟ ئایا پێویستە لەسەر رۆداوەکان و ئەوەی لە دنیادا رووەدات لێکۆڵینەوە بکەن ؟ ئایا دەبێت چاو لە گردارووو عادەتی خەڵك بکەن و ئەو کات دەست بە بەراوەرد کردن و داوەری و هەڵسەنگاندن بکەن ؟ ئەگەر وەڵامی ئێوە بۆ پرسیارەکانی سەروە بەڵێیە بێ گومان بن بەم عادەتە نابەجێیانە دەلاقەی مێشکتان بۆ هەر کاریگەریەك کردۆتەوە و لە تەرکیز و بیر کردنەوە لە کارە پۆزێتیڤەکان و داهێنەرانەکانتان خۆتان دور خستۆتەوە . هەر ئەوەندی خۆتان لە کاتی بەراوەرد کردن و هەڵسەنگاندنی کەسەکان و رۆداوەکانی دەرەوە بە کۆنترۆڵ نەکراو زانی ، بۆ چەن ساتێك بێستن و بە خۆتا بڵێن من مەجبور نیم کەسەکان هەڵسەنگێنم دەتوانم ئەم ساتانە بۆ ئەزمونێکی پر لە خۆشی بگۆرم.

سەرنج بدەنە سیستەمی دەرەجە دانان لە خوێندنگاکان. کاتێك لە قوتابخانە دەتانخوێند بە هۆی ئەم سیستەمە کردەوەکانتان هەڵدەسەنگێنرا . لە دەرەجەی بەرزی مامۆستا خۆسحاڵ بون و دەتانگەرانەوە بۆ بە دەستێ هێنراوە باشەکانی تری خۆتان . ئێستا ئەگەر بە شێوەیەکی نائاگا سیستەمی خوێندنگاکان بە سەر هەمو لایەنەکانی ژیاندا بلاّو بکەنەوە و بۆ نمونە بڵێن من بۆ رۆژی سێ شەمە ١٠ دادەنێم ، ئەو کاتە هەمو لایەنەکانی ژیانتان بە پێی ئەم سیستمە هەڵسەنگاندوە و بەرانبەر ئەو شتانەی کەشیاوی دەرەجەی بەرز نین هەستی بێزاری دەکەن و بەم جۆرە دەبنە قوربانی .

**** پەیوەندی خۆتان لەگەڵ کەسانیتر ،بە هەمیشەیی مەزانن بەڵکو تەنیا لە دۆخی کات یانی ئێستا هەڵیسەنگێنن . ئەم جۆرە بیر کردنەوەیە دەرفەتتان پێدەدات بەردەوام بتوانن بە بریارەکانی خۆتانا بچنەوە . وای دابنێن ژیانی**

ئێوە لە کاتی ئێستادا کورت دەکرێتەوە . بەم جۆرە بیر کردنەوە ئەگەر گیرۆدەی پەیوەندیەکە ناسازگار بن ، ئەم ناسازگاریە تەنیا لە کاتی ئێستادا دەبێت و ناتوانێت لە داهاتودا ببێتە هۆی ئازاردانتان . لە راستیدا هەموو ئاخاوتنەکان و ئاڵ و گۆڕەکان لە کاتی ئێستادا کورت دەکرێتەوە و تەنیا بە پێی بریاری ئێوە دەتوانێت درێژە بکێشێت . ئەگەر ئەم جۆرە بیر کردنەوە بۆ هەمیشە لە هەڵس و کەوت تانا بە کار بەرن دەرفەتێك بۆ دڵگران بون و ڕق ناهێڵنەوە .

** ئەم راستیە بیر مەکەن کە داهێنەرەکان ، سەرنجراکێشەکان ، زاڵم و دەسەلاتخوازەکان و هەمو ئەو کەسانەی لێیان بێزارن ، ڕەنگە لە دەوربەری ئێوەدا هەبن ، کەواتە لە جیاتی ئەوەی ئەم کەسانە بە خراپ ناسازگار دابنێن و توشی هەست و گرژیە نگەتیڤەکان ببن سەرنج بدەنە ئەم خاڵە کە ئەوانیش ئێوە بە خراپ دەزانن . ڕێگەیان پێبەن بە راستیە جیاوازەکان بەوەی ئێوە باوەرتان پێیەتی باوەریان بێت و بەم جۆرە ببنە لەمپەر لە بەرانبەر حاڵەتی ڕۆحی و گرژیە نگەتیڤەکان کە ئەم کەسانە بۆتانی دروست دەکەن .

** هەستی دەسەلاتخوازی لە خۆتانا لە ناو بەرن . وابیر مەکەنەو چونکە ژن و منداڵ و کرێکارەکانتان لە ژێر دەستی ئێوەدان دەتوانن بەزۆر فکری خۆتانیان بەسەرا بسەپێنن و لێیان چاوڕێ بن هاودەنگ و هاوباوەری ئێوە بن ئەگەر وابکەن خۆیشتان بە هۆی خو و ڕەوشتە جیاوازەکان و هەڵس و کەوتی کەسانی ژێر دەست دەبنە قوربانی .

** هیچ کات ڕێگە بە کەسێك مەدەن وەك ڕاهێنەرێك چاکسازی لە کار و کردەوەکانی ئێوە بکات و بە پێچەوانەیشەوە هەوڵ مەدەن کار و کردەوەی

کەسانیتر بە پێوانەکانی خۆتان هەڵسەنگێنن و چاکسازی تیا بکەن . کۆنترۆڵ کردنی شێوەی قسە کردنی کەسانیتر ، بیر خستنەوەی فشەکانیان و یان هەڵەکانیان لە خۆشەویستی ئێوە کەم دەکاتەوە و هانیان دەدات بۆ روبەروبونەوەی ئێوە . بەڵام ئەگەر کەسێك بەردەوام چاکسازی لە قسەکانی ئێوەدا کرد بە وتنی ئەم رستەیە لەو کارەی دور بخەنەوە : بۆ جارێکیتر بە بێ هیچ بەڵگەیەك قسەی منتان بڕی و یان بڵێن دەوری زمان لە پەیوەندیدا گواستنەوەی پەیامە نەرەخنە گرتنی بەردەوام لە یەکتر . ئەم جۆرە روبەرو بونەوەیە نیشان دەدات کە ئێوە ناتانەوێت بچنە ژێر کاریگەری و دەسەلاتی کەسانیتر و پێویستان نیە ئەوان راستیەکانی پەیوەندار بە ئێوە هەڵسەنگێن

لە نمونەی زمان گیرانەکە کە لە لاپەرەکانی پێشودا ئاماژەمان پێدا وتمان هەندێ منالّ بە هۆی ئیراد گرتن و رەخنە گرتن و جنێودانی بەردەوامی دایك وباوکیان توشی زمان گیران دەبن و بە زمانگیرانی خۆیان بەم هەڵس وکەوتە نابەجێیە پەچەکردار نیشان دەدن . زۆربەی دایك وباوکەکان لەو باوەڕەدان بە چاودێری کردنی بەردەوامی منالّەکانیان روناکی عەشق و خۆشەویستی خۆیانیان پێشکەش دەکەن بێ ئاگا لەوەی چاودێری و رەخنە گرتنی بەردەوام دەبێتە هۆی ئەوەی منالّ لە لایەنی رۆحی و فکری خۆی بە لاواز بزانێت و توانای بەرەو پێش چون لە دەست دەدات و لە زەلکاوی چاودێریە بێ هۆکان و کورت بینانەکان نوقم دەبێت .

** لە ماوەی هەفتە بە تایبەت لەو رۆژانەی چالاکیتان زۆرە، راهێنانی ئارامشی فکر و حەسانەوە جەستە لە بیرمەکەن . بە دەر کردنی ئەفکارێ کە پەیوەندی بە بابەتەکانی ژیانتانەوە هەیە دەرفەت بۆ مێشك و جەستە

بەرەخسێنن لە ئارامی و ئاسودەییەکی قوولدا رۆچن . جەستە و مێشکی ئارام و ئاسودە دەبێتە هۆی ئەوەی کە باشتر هەست بە جوانیەکانی ژیان بکەن .

بەشی نۆیەم

داهێنەرانە ژیان لە هەرکاتێك و لە هەر شوێنێکدا

بەرەو پێکەنین و شادی رێگەیەك نیە ، پێکەنین خۆی رێگەیە

ژیانی داهێنەرانە لە هەرکات و لە هەر شوێنێکا

ئێوە دەتوانن بە شێوەی جۆراوجۆر روبەروی هەر بارودۆخێك ببنەوە و لە هەر دۆخێکدا هەست ورەوشتی خۆتان دیاری بکەن . لەم بەشەدا دەمانەوێت لە سەر وشەی هەڵبژاردن جەخت بکەینەوە تا بزانین چۆن دەکرێت لە بارودۆخی جیاواز روبەروی ئەفکار و دەرهئەنجامی هەڵە ببینەوە و پەچەکرداری راست هەڵبژێرین .

ئێوە دەتوانن لە هەر قۆناغێکی ژیاندا کە هەن ، لە هەر تەمەنێکدان ، دیاردە تاڵ و ناخۆشەکان بکەنە ئەزمونێکی دلگیر. سنورداریەکان ، تەنگ وچەڵەمەکان ، گیرخواردنەکان جا چە لە نەخۆشخانە بێت ج لە بەندیخانە بۆ ئەزمونێکی دلگیر بگۆرن و بەرەوە پێکەنین وتەندروستی و بەختەوەری هەنگاو بنێن . لە راستیدا بە پشت بەستن بەم روانگەیە دەتوانن بێ گوێدانە ئەو شوێنەی ژیانی تیا بەسەر دەبەن و یان هەڵس و کەوتی کەسانێتری بەرانبەر بە ئێوە، خاوەنی کەسایەتی خۆتان بن و ژیانێکی دەوڵەمەند و پر روداو پرماناتان هەبێت .

ئەساسی ژیانی داهێنەرانە

لێرەدا مەبەستی ئێمە لە داهێنان ، پسپۆری ، لێهاتویی و هونەری ژیان و داهێنان وبەرهەم هێنانی بەرهەمێکی زانستی نیە . لە راستیدا مەبەستی ئێمە لە مۆسیقا، ئەدەبیات ، هونەر و ژیان و هەر مانایەك رەنگە لە داهێنان هەڵێنجرا بێت ، لە پێش تر‌ە . کاتێك قسە لە ژیانێکی داهێنەرانە و چالاك دەکرێت مەبەست توانای کەسەکان بۆ ئەنجامدانی چالاکیە جیاوازەکانە . ئێوە تەنیا کاتێك دەتوانن لە هەر دۆخ و پۆست و پێگەیەك لێهاتویی لە خۆتان نیشان بدەن کە بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك لە جیاتی هەست بە پێویستی وەرگرتنی رەزامەندی کەسانیتر ، رێکەوتن لە گەڵیان و یان بە کار هێنانی کتێبە رێ نیشاندەرەکان ، لەگەڵ توانا شاراوەکانی خۆتانا کۆوەبن .

بەم لۆژیکە تەنیا ئەو کەسانە قوربانی ناکرێن کە بێ گوێدانە ناسازگاریە سەپێنراوەکان لە ناخدا ، لە ترۆپك دەروانن و توانای رۆحی خۆیان دەبەنە سەر و لەمێشکی چالاکی خۆیان لە هەر بارودۆخێکدا کەڵك وەردەگرن . ژیانی داهێنەران یانی بێ گوێدانە ئەوەی لە کوێدان و یان روبەروی چ بارودۆخێك بونەتەوە ، لە خۆتان بپرسن چۆن دەتوانم ئەم بارودۆخە بگۆرم بۆ ئەزمونێکی دلگیر و بە تەواو مانا ؟ چۆن دەبێت هەست و نەستەکانم دیاری بکەم تا بە باشترین شێوە لەم بارودۆخە کەڵك وەربگرم ؟

میوانیەکی وشك و بێدەنگ نمونەی ئەو بارودۆخەیە کە بە زۆری کەسەکان لە ژێر کاریگەری دەوروبەر و بێ گوێدانە مافی هەڵبژاردن لە پێناو هەڵس و کەوتی خۆی ، رێ بۆ وەك یەك بون خۆش دەکەن و قورسایی ئەم بارودۆخە لە سەر شانی خۆیان هەست پێدەکەن و بەم جۆرە دەبێنە قوربانی .

بۆ نمونە وای دابنێن لەم میوانیەدا گفتوگۆ لە بارەی بابەتێکی بێ ماناو هیچ وەك پەردەی ژورەکان ویان سەگی دراوسێ ، دەکرێت . زۆربەی کەسەکان لەم بارودۆخەدا بەم گفتوگۆیە رازی دەبن و لەناوەوە خۆیان دەخۆنەوە و ئەم گفتوگۆیە لە ناخدا مەحکوم دەکەن وتورە دەبن . بەلأم کەسێك جڵەوی هەستەکانی لەدەستدایە بیر لەم خاڵە دەکاتەوە چۆن دەکرێت ئەم بارودۆخە بە قازانجی خۆی بگۆرێت و هۆکاری شەر بکاتە هۆکاری خێر . ئەو باش دەزانێت رێگەی جۆراوجۆر بۆ ڕاکردن لە بارودۆخە نابەجێکان هەیە . بۆ نمونە دەتوانێت لە کاتێکا هەمو سەرگەمی گفتوگۆن هەستێتە سەرپێ و بۆ چەن ساتێك لەو بارودۆخەدا بمێنێتەوە و سەرنجی هەموان بۆ لای خۆی رابکێشێت و گفتوگۆکە بگۆرێت . دەتوانێت لە کەسێك کە هەمیشە بۆ پیاسە کردن ئامادەیە داوای لێ بکات پیاسەی لە گەڵ دا بکات ویان داوا لە کەسێك بکات بە پێی ئەو مۆسیقایە رەقصێکی لە گەڵدا بکات و یان بیروباوەری ئامادە بوان لە بارەی بابەتێکەوە بپرسێت . کەواتە هەر کەسێك لە هەر بارودۆخێکدا هەڵبژاردن بە مانی خۆی دەزانێت لە جیاتی ئەوەی لەم بارودۆخە ناسازگارە بکەوێتە قوڵایی بیرە نگەتیڤەکان و ساتە بە نرخەکان بکاتە قوربانی ،بە رێگای جۆراوجۆر هەوڵ دەدات لە تاڵترین بارودۆخ دلگیرترین ئەنجام بە دەست بێنێت . بەڵێ ئەمەیە مانای ژیانی داهێنەرانەی چالاك

گرینگی ئارەزومەندی بەوشوێنانەی تیایدا دەژین

بە دڵنیاییەوە ئێوەیش لە گەڵ ئەو کەسانەدا روبەرو بونەتەوە کەلە ژیان لەشارێکی بێ گیان و سارد و یان ژیان لەشوێنێکی نەگونجاو گلەیی و گازندە دەکەن و بەم جۆرە دەکەونە دژایەتی خۆیان . لە بەرانبەر ئەوان کەسانێك هەن لە سات ساتی ژیانی خۆیان چێژ وەردەگرن ،بە سەر خۆیانا زاڵن و لە هیچ کات و لە هیچ بارودۆخێکدا لە بری ئیراد گرتن و رەخنە گرتن لە شتێك یان کەسێك نین . ئەوان ئەم بیرۆکە هەڵدەبژێرن : بەمەوێت و نەمەوێت من ئێستا لێرەدا دەژیم ، کەواتە لە جیاتی ئەوەی سەرنج بە لایەن نگەتیڤەکان بەم و لە دەروندا خۆم توشی گرژی بکەم دەبێت دنیای ناخ و دەوری خۆم بگۆڕم و بە هەر شێوەیەك ئەم شوێنەم خۆش بوێت .

بە زۆری روبەروی ئەم جۆرە پرسیارانە دەبینەوە ((ئایا دەتانەوێت لە نیۆیۆرکدا بژین ؟)) دڵنیا بن کە دەکرێت لە نیۆیۆرك و بیرمنگهام و... هەر شوێنێکیتردا بژین و خۆشتان بوێت . هەر بەشێك لە هەسارەی زەوی لە خۆگری تایبەتی و تایبەتمەندی سازگار و ناسازگارە و چۆنیەتی روبەروبونەوی ئێمە بۆ هەر بارودۆخێك پەیوەندی بەبیروباوەری ئێمە و چۆنیەتی باوەری ئێمەوە هەیە . ئەگەر لە هەر بارودۆخێك بە روانگەیەکی راست بروانن و ئگەر فکرو ئیدەی خۆمان بۆ کەڵك وەرگرتن لێی هاوسەنگ بکەین دڵنیا بن لە هەر بارودۆخێك بە سەر هەستەکان و گرژیەکاندا زاڵ دەبن و لە قوربانی بونی خۆتان بە دەست ئەو روادوانی لە ژێر دەسەلاتی ئێودا نین خۆتان دەپارێزن . ئێوە مالّ و شەقام و ئەو گەرەکەی تیایدا دەژین ، ئەو میوانیەی تیایدا بەشدارن و یان ئەو دامەزراوەی کاری تیا دەکەن ، خۆش

دەوێت چونکە بە ئەگەری زۆر بە پێی خواست و حەزی خۆتان لەو شوێنەدان . ئێستا ئەگەر بە پێچەوانەی خواست لە شوێنی وەك بەندیخانە و یان دانیشتنێکی ماندو کەر بە زۆر ئامادە بن ،بە دەربرینی بێزاری لەم شوێنە بارودۆخەکە لەوەی کە هەیە خراپتر دەکەن و لە داوی جۆرەها گرژی و هەستی نگەتیف دەبنە قوربانی . باشترین رێگا بۆ رزگار بون لەم بارودۆخە دژوارە ئەوەیە بیر لە تایبەتمەندیە پۆزێتیڤەکانی ئەم شوێنە بکەنەوە و مێشکی خۆتانی پێوە قاڵ بکەن وهەوڵ بەن تا ئەو شوێنەی دەتوانن لە بارەی ئەم شوێنەوە هەستێکی پۆزێتیف و باشترتان هەبێت .

ژیان نە ئەزمونێکی تایبەت بەڵکو کۆمەڵە ئەزمونێکی جۆراوجۆرە .

زۆربەی خەڵك ژیان بە ئەزمونێکی تایبەت لە قەڵەم دەدەن و بە باش یان خراپ وەسف کردنی خۆیان لە داوی گومانە پروپوچەکاندا دەکەنە قوربانی . ئەم کەسانە دوای روبەروبونەوە لە گەڵ چەن ئەزمونێکی تاڵ لە ژیاندا حاشا لە هەمو خواست و حەزەکانیان دەکەن و دەچنە قاپوغەکەی خۆیان و ناسازگاری و نارەزامەندی بە هەمو ژیاندا بڵاو دەکەنەوە بێ ئاگا لەوەی هەر بەشێك لە ژیان لە خۆگری تایبەتمەندی جیاوازە . کەسانێ کە ژیان بە یەکدەست دەزانن بە بڵاو کردنەوەی بەشی ناسازگاری ژیانیان بە بەشەکانیتر ئەم هەستە نگەتیڤە کە سەردەمێك دەیانتوانی کارێك بکەن و نەیانکردبۆ ماوەی تەمەنێك بە دوای خۆیاندا رادەکێشن و لەم رودوە لە هەموی تەمەندا هێزی خۆیان بە بیر کردنەوە لێی بە فیرۆ دەدەن و بەم جۆرە هاوسەنگی و

ئارامی ناخی خۆیان بەم هەڵسەنگاندنە لە دەست دەدەن . بە پێچەوانەوە ئەو کەسانەی باوەڕیان وایە ژیان لێوانلێوە لە ئەزموونی جیاواز ، بە زۆری لایەنگیری لە فەلسەفەی بێ خەمی دەکەن و سات بە سات ژیان دەکەن .ئەم کەسانە لە بارودۆخی ناسازگاری رابردو دلگران نین و نیگەرانی داهاتویش نین . ئەوان بێ بیر کردنەوە بۆ بەیانی لە ساتە بە نرخەکانی نێستایان باشترین کەڵک وەردەگرن. ئەم جۆرە بیر کردنەوە رێگایان پێدەدات لە کاتی گونجاودا رێرەوی ژیانیان بگۆڕن و رێگەی تازە بگرنە بەر .

چەن ساڵ پێش کە مەجبور کرام بۆ ماوەی ٤٥ خولەك لێپرسراویەتی هۆڵی خوێندنەوەی دامەزراوەیەك بگرمە ئەستۆ ،یەکێ لە گەورەترین وانەکانی ژیانم فێر بوم . لە کۆتایی هۆڵی ئەم دامەزراوەیە تابلۆیەك ئەم رستەی لە سەر نوسرابو ((سەرکەوتن سفر نیە ، تەنیا مەبەستێکە)) . بۆ ماوەی ٤٥ خولەك ئەم رستەم هەڵسەنگاند و مانا و ناوەرۆکەکەیم لە بەش بەشی جەستەی خۆما جێکردەوە . تا ئەو رۆژە ژیانم بە کۆمەڵێك لە ڕووداو وکارەساتە پەیوەستەکان و بە شێوەی زنجیرەیی دەزانی ، دەورانی قوتابخانە تەواوکردنی خوێندن ، بەدەست هێنانی پلەی زانستی ،زەواج ، لەدایك بونی مناڵ وەرگرتنی دەرەجە و بەرزکردنەوەی پۆست و.... هەریەك لە بەشەکانی ژیانم بە مەبەستێك دەزانی و هەستم دەکرد لە ژیاندا بەردەوام لە مەبەستێك بۆ مەبەستێکی تر دەڕۆم و هیچ کاتێك ژیانم بە سفر نەدەزانی . بەڵام ناوەرۆکی رستەی سەرەوە کت وپڕ ڕێگری لە سەر فکر و ڕوانگەکانم دانا دنیای مێشکی منی کە تائێستا بە جۆرێکیتر بیرم لێدەکردەود ،گۆڕی . بەڵێ من کلیلی ڕەمزەکەم دۆزیەوە و لەو ساتەوە بەڵێنم بەخۆم دا مەبەستێکی تایبەت

به له خۆگری شادی وپێکەنین و زیندووی خۆم نەزانم و ژیان بەگشتی بە گەشتێکی دلگیر لەقەڵەم بەم . تێگەشتن لەم خاڵە کە نابێت ژیان بەپێی بەدەست هێنراوەکانم -هەرچەندە گەورە- هەڵسەنگێنم دەلاقەی تازەی بۆ من کردەوە . گەشتمە ئەو راستیە کە تەنیا ئەم جۆری بیر کردنەوە لە ژیانە کە شادی بە تەواو مانای پێدەبەخشێت . زۆرن ئەو کەسانەی بە ترس لەرزەوە لەوەی بە پێی پێویست گیرفانیان پڕ نیە ، دوای گەشتن بە مەبەستێك بە دوای مەبەستێکیتردا دەڕۆن و لەم ڕێگادا لە چێژ وەرگرتن لە ساتە بە نرخەکانی ئێستا بێ ئاگا دەبن. بەم زانیاریە تازەو بەم ئاگا بونەوە ئێستا کاتی ئەوە هاتوە لە خەوی بێ ئاگایی بە خەبەر بێن و لە جیاتی گوێدان بە کۆتاییەکانی ڕێگە سەرنج بە جوانیەکانی ڕێگا بەین . ئەگەر مێشکتان ئەوەندە بە چالاکی و کێشە ئاساییەکانی ڕۆژانەوە قاڵە کە لە جوانیە بەهادارەکانی سروشت دور کەوتونەتەوە و لە ئازادی هیچتان پێ نەبراوە و نازانن ئازادی بە مانای چیە . بۆ زاڵ بون بە سەر ئەم کێشەیە سەرنج بدەنە بەرەبەیان و تیشکی هەتاو لە سەر ئاو .

بۆ ئەوەی بۆتان دەرکەوێت لەم کاتەدا تیشك چەندە سەرسورهێنەرە و چەندە جوانە و ئاو چ دەنگێکی مۆسیقایی هەیە . لە منالاّن و پێکەنینەکانیان بروانن و سەرنج بەنە جوانی باران وفرینی چۆلەکە . هەموی ئەم شتە جوانانە لە هەوڵەکانی ڕۆژانەدا بۆ بە دەست هێنانی سودی زۆرتر و پلەی بەرزتر لە ناو دەچن . ئەگەر کەڵك وەرگرتن لە تواناکان و ئیمتیازەکانی خۆتان بۆ داهاتویەکی نادیار و نەناسراو دوابخەن و لە بیر بەدەست هێنانی زۆرتر بەردەوام لە هەوڵی زیاتر دابن ، مەبەست و بە دەست خستنی بەرهەمی

مادی زۆرتر بۆتە خاوەنی راستەقینەی ئەفکار و سۆزەکانی ئێوە و کردار و پەچە کردارەکانتان لە سفری ژیاندا دیاری دەکات . ئێستا بە تێگەشتن لەم خاڵە کە سەرکەوتن و ئیمتیازی زۆرتر بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیانە نە ئەوەی ژیان بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتن و ئیمتیازی زۆرتر ، مێشك لە سەر کاتە بە نرخەکانی ئێستا تەرکیز پێبکەن و چێژ لە جوانیەکانی ڕێگا وەربگرن . بە کۆکردنەوەی ئەوەی لەم بەشەدا باس کرا دەگەینە ئەو ئەنجامەی بەرەو خۆشحاڵی ڕێگەیەك نیە ، خۆشحاڵی خۆی ڕێگەیە .

گەرانەوەی تەنگ و چەڵەمەکان و کێشەکان

توانای ئێوە بۆ ژیانێکی لێهاتونە پەیوەندی بە چۆنیەتی روانین و بیر کردنەوەی ئێوە هەیە. ئاساییە ئەگەر هەمو شتێك بە دڵی ئێوە بێت و کاروباری ژیان بە پێی خواست و چاوەروانی ئێوە بروانە پێش ، هەرکەس شاد و دەم بە بزە و زیندو دەبێت . لە ڕاستیدا کاتی ڕوبەڕوبونەوەی تەنگ و چەڵەمەکانە تواناکانی مرۆڤ تاقی دەکرێنەوە و ئەگەر لەم تاقی کردنەوەدا سەرکەوتو بێتە دەر دیاریەکی بە نرخ ، کە شادی و پێکەنین و کامەرانیە پێ دەبڕێت .

ئەگەر تا ئێستا لە بەرانبەر بە کێشەکان و لەمپەرەکان کە لە سەر ڕێگاتانا قوت بونەتەوە تەسلیم بون کاتی ئەوە هاتوە گەردەلولی ترس و دوڵی و دڵەڕاوکێ لە پانتایی بێ کۆتایی ڕۆحتانا دەر بکەن و لە ئەگەری خراپترین بارودۆخ زۆرترین کەڵك وسود بۆ خۆتان بپچرن و بە پشت بەستن بە بیر

کردنەوەی پۆزێتیف لە ناسازگارترین بارودۆخ بچوکترین دەرفەتەکان بدۆزنەوە و بۆ گەشتن بە ئامانجی ئیدەئالی خۆتان کەڵکی لێوەربگرن .

منالەکان هیچ کاتێك گومان ناکەن دنیا لێوانلێوبێت لە ناسازگاری و بێ شانسی . ئەوان بە بچوکترین بیانو لە دڵەوە پێدەکەن و گاڵتە بە لەمپەر و تەنگ و چەڵمەکان دەکەن . ئەگەر رۆژێك بەفرێکی قورس ببێتە هۆی ئەوەی بەرنامەکەیان تێك بچێت بۆ بێ شانسی خۆیانی ناگەرێننەوە و رۆژەکەی خۆیان ناخۆش ناکەن بەڵکو بە دروست کردنی قەڵایەك ، شێرەبەفرینەیەك و یان شەرەتۆپەڵە لەم بارودۆخە بۆ پێکەنینی خۆیان کەڵك وەردەگرن . بۆچی ئێمە لە هەندێ شوێندا لاسایی منالەکان نەکەینەوە کە بە شێوەیەکی سروشتی و سادە دەژین و هەمیشە دەم بە بزە و خۆشحاڵن . مناڵ دەزانێت چۆن بە ڕەوشتێکی جوان وشکی و بێدەنگی پۆڵ بشکێنێت و بیکاتە پۆلێك کە شیاوی دانیشتن بێت چونکە بە شێوەیەکی سروشتی ڕێگاکانی ژیانی داهێنەرانە دەزانێت . کاتێك بارودۆخ بە دڵیان نیە پێکەنینەکەیان دەشارنەوەو ئەو نمونە زەینیەی دوای هەر ڕەنجان و ئازاردانێك بیری دەکەن لە دەست دەدەن .

هەندێ کەس هەوڵ دەدەن ئەزمونەکانی رابردولە مێشکی ئێوەدا زیندو بکەنەوە و بتانکەنە قوربانی . سەرکۆنە کردن و لۆمە کردن کەسانیتر باشترین ڕێگە بۆ جیاکردنەوەی ئەوان لە کێشەکان و لە راستیدا سەپاندنی جۆرە سزایەکی بێ سنورە . ئەگەر کەسێك قەناعەت بکات کارێکی پێناکرێت ، جڵەوی داهاتوی خۆی لە دەست داوە و کەتۆتە بەر مەترسی خراپ کەڵك وەرگرتن . چەن نمونەی خوارەوە یارمەتی ئێوە لە تێگەشتنی ئەم بابەتە دەدات .

١- له کاتی گونجاودا به کارەکانی ئێوە رادەگەین .

ئەمە بە یەکێك لە باشترین بیانوەکان بۆ بە دواداخستنی کارەکانی ئێوە دەژمێردرێت . لە راستیدا قوربانیکەر داواتان لێدەکات لە کاتی ئێستادا دەست لە سەر دەست دانێن وچاوەرێ بن . بۆ روبەروبونەوەی ئەم کەسانە کە بەم بیانوە دەیانەوێت کاری ئێوە دوابخەن ، هەر رێگەیەك بە مێشکتانا هات بە کاری بێنن . بۆ نمونە سەردانی کەسێکی بەرزتر لە خۆی بکەن یان نامەیان بۆ بنوسن و یان سەردانی بەشی یاسایی ئەو دامەزراوە بکەن .

٢- پارەکەتانم ناردوە .

بەرانبەر ، بە پشت بەستن بەم رستەیە دەیەوێت قەناعەتتان پێبکات ئەرکەکەی خۆی بەرانبەر بە ئێوە جێبەجێ کردوە وکەم وکوری لەمبارەوە بۆ دەزگاکانی پەیوەندیدار دەگەڕێتەوە . بۆ ئەوەی لە بە دواخستنی کارەکانتان ڕێگری بکەن سەردانی بەشی حسابداری بکەن و لە لێپرسراوە پەیوەندیدارەکە داوا بکەن بەڵگەنامەی ناردنی پارەکەتان بخاتە بەردەست یان دەتوانن سەردانی کەسێکی بەرزتر بکەن و کێشەکەتانی بۆ باس بکەن .

٣- من تاوانێکم نیە ، بێ دەسەلاتم .

تاوانبار بە پشت بەستن بەم رستە پروپوچ و بێ ناوەرۆکە هەوڵ دەدات لە جێبەجێ کردنی کارەکەی خۆی شان خاڵی بکات . بۆ زاڵ بون بە سەر ئەم دەستەواژەیە لێپرسراوی بەرانبەر دڵنیا بکەن لە سەر داواکاریەکەتان سورن

٤-هەڵە لە کۆمپیتەرە .

یەکێك لە باشترین هۆکارەکان بۆ وەرگرتنی لێپرسراویەتی و بە دواخستنی کارەکان گەراندنەوەی کەم و کوریەکان بۆ کۆمپیتەرە . بەمجۆرە دەسەلاتخوازەکە دەیەوێت قەناعەتان پێبکات ئەویش وەك ئێوە کراوە بە ئامرازی دەستی ئەم دەزگا ئالۆزە ئێلکترۆنیە . بۆ زاڵ بون بە سەر ئەم بیانوە ئەگەر وەلامی کۆمپیتەرەکە بە نابەجێ و ناعەقڵانی دەزانن ، پەیوەندی بە لێپرسراوەکەیەوە بکەن کە زانیاریەکانی بە هەڵە داوە بە کۆمپیتەرەکە وداوای وەلامەکەتان لەو بکەن . بۆ ئەوەی نیشانی بەن نابنە ئامرازی دەست ، پێی بڵێن گەر بە بەردێك بکێشن بە کۆمپیتەرەکەدا ، بەردەکە تاوانبار نیە بەڵکو ئەو دەستە تاوانبارە کە بەردەکەی هەڵگرتوە .

چوار نمونەی سەرەوە پێناسەی کەڵەکە باوەکان بۆ بەدواخستنی کارەکانی ئێوەن لە دەزگا و دامەزراوەکاندا . رازی بون بەم قسانەو سور نەبون لە سەر بە هێزی ئێوە دەکات بە قوربانی .

نەرمی نواندن لە جێبەجێ کردنی کارەکان

ژیانی داهێنەرانە پێویستی بەوەیە سروشتێکی هەمەجۆرتان هەبێت ، هەمو هۆکارەکان هەڵسەنگێنن و بریارێك بەن باشترین وەڵام بۆ بارودۆخە کە بێت . ئەگەر باوەرتان وایە بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك تەنیا یەك رێگە هەیە دودڵ مەبن لە داهێنان و لێهاتوی هیچتان پێ نەبراوە . هەر کاتێك کاریگەری وەرنەگرن هەوڵ بەن بە یاسا و رێسایانەی خۆتان داتان رشتوە کارەکان بخەنە قۆناغی جێبەجێ کردنەوە . ئەو کاتەی بارودۆخ بگۆرێت و بۆ پێش بردنی

کارەکان پێی کەسانیتر بهێنرێتە ناوەوە ، هەست بە ناتەوانی خۆتان دەکەن و لە رێگەی ئەفکارە نگەتیڤەکانەوە دەبنە قوربانی . بە پێچەوانەوە ئەگەر لە قاپوغەکەی خۆتان بێنەدەر و بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك لێکۆڵینەوەی لە سەر بکەن دەتوانن لە گەڵ هەر بارودۆخێك رێك کەون و باشترین شێوە بۆ ئەنجامدان بدۆزنەوە . رێگەم پێبەن با چیرۆکێکتان بۆ بگێرمەوە : ئیستوارت تەمەنی ٢٦ ساڵ بو ئەو دنیایی ، تەنیا لە روانگەی خۆیەوە دەبینی و نەیدەتوانی خۆی لە گەڵ خواستەکانی دەوروبەر رێك بخات . لە پیشەی حسابداریدا زۆر لێهاتو بو بەڵام لە ماڵەوە بە هۆی وشکی و نەرمی نەنواندن بۆ یاسا و رێساکان و پەیوەندی کاریگەر ، سەرکەوتو نەبو . لە چەن دانیشتنێك لە گەڵ من ، ئیستوارت جەختی لە سەر ئەم خاڵە کردەوە هەر کارێك دەبێت بە شێوەی ئیدەئاڵ ((بە بۆچونی ئەو)) ئەنجام بدرێت و هەر رێگەیەکیتری بە نەگونجاو و رەتی دەکردەوە . هەر بۆیە وشەی وەك راست ، گونجاو ، ورد و .... بەردەوام لە سەر زمانی بو ، بەردەوام هەوڵیدەدا بیروراکانی بە سەر هاوسەرو منداڵەکانیدا بسەپێنێت و چۆنیەتی ئەنجامی راستی کارەکانیان پێ بڵێت . ئەو بە شێوەی گلەیی کردن وتی جارێکیان زۆری هەوڵداوە راست و دروستی ئەنجامدانی کارێك بە منداڵەکەی بڵێت و لەوەڕوەی کە منداڵەکەی بە ئەنقەست ئەو کارەی بە پێچەوانەی ئەم ئەنجامدەدا ، تورە بوە . هاوسەرەکەیشی لە تاکرەویی ئیستوارت بێزار بو و خۆی لەویاسا ورێسایانە دەدزیەوە کە ئەو یەك لایەنە بۆ ماڵەوەی دەست نشان دەکرد . لە گەڵ ئەمەیشدا روانگەی ئستوارت لە سەر بینینی تەواو بە هێز بو و حەزی دەکرد کارەکان لە ماڵەوە ئەو جۆرەی دەیوێست یچێتە پێش تەنانەت لە

هاوسەرەکەی چاوەرێ بو خەرجیەکانی ماڵەوە وەك ئەو ریزبەندی بکات . ئەگەر بە رێکەوت هاوسەرەکەی بابەتێك یان تاریخی چەکێکی بە هەڵە بنوسیایە و یان هەر کارێکیتری پێچەوانەی کاری ئەو ئەنجام بدایە دلگران دەبو و بە دەم وچاوێکی گرژ و مۆنەوە هەراو هاواری دەکرد . لە چەن دانیشتنێکا هەوڵم دا قەناعەتی پێبکەم مرۆڤێکی وشك ویەك لایەنە ولە ئەگەری بەردەوام بون لە سەر ئەم بیرکردنەوە لە ژیانا شکەست دەخوات و لە کارەکانیا سەرکەوتنی پێنابرێت . لە کۆتاییدا قەناعەتی کرد نەرمی نەنواندن لە تەواوی تەمەندیا خاوەنی ناخ و هەستی بوە و بە هۆی سوربونی لە سەر ئەنجامدانی کارەکان زۆربەی هاورێکانی لە دەست داوە . ئیستوارت تەنانەت لە یاری منالەکانیش خۆی هەڵدەقورتاند و بە پشت بەستن بە روانگە تایبەتیەکانی خۆی چاوەرێ بو منالەکان یاسا و رێساکانی یاری بە جوانی جێبەجێ بکەن بێ ئاگا لەوەی پشت گوێ خستنی یاسا و رێساکان ، خۆشیەکانی یاریەك زیاتر دەکات . نەرمی نەنواندن بە سەر هەمو بەشەکانی ژیانیدا فەرمانرەواو قەزاو قەدەری بۆ دیاری دەکرد . ئیستورات بە هەڵەکانی خۆی زانی و رێگای گۆری و بە راهێنانی بەردەوام دژایەتی ئەم بیرۆکە نەخوازراوەی خۆی کردو بریاریدا بە هەر جۆرێك دەکرێت هەڵس و کەوتی هاوسەنگ بکات تا کەسانیتر بە ئامادە بونی هەست بە ئارامی بکەن . سەرتا بەرەو پێش چونەکانی هێواش و لە سەر خۆ بو بەلاّم دوای چەن مانگ هەوڵدان ، وردە وردە نەرمی نواندن لە کارەکانیا دەرکەوت و بە تێکەلاّو بون لە گەڵ ئەندامانی خێزان ، بەرگریەکانی خۆی کەمکردەوە . ئەم گۆرانە کاریگەری لە

سەرچۆنیەتی کارەکەیشی دانا و قبولّی کرد حسابداری نابێت تەنیا بە شێوەی ئەو ئەنجام بدرێت .

تەنیا یەك رێگەو شێواز لە ئارادا نیە

کەسانی بیر فراوان کە لە ئەنجامدانی هەر کارێك هەمو لایەنەکان هەڵدەسەنگێن ، لایەنگری لەو دروشمەی سەرەوە دەکەن .

ئەگەر لە کاردا پەیوەندیتان لە گەڵ کەسێکی تاکرەو وشکدا هەیە و هەست دەکەن بە کردەوە ناشیرینەکانی خۆی دەیەوێت ئێوە بکاتە ئامرازی دەست ، هەرچی زوتر لێی دورکەونەوە و پیاچونەوەیك بە پەیوەندیەکەتانا بکەنەوە

سروشتیش نەرمی دەنوێنێت : زستان بە دوای هاویندا دێت و پاییزی گەلاڕێزانیش بەهاری سەرسەوزی بە دواوەیە . کەواتە کورت بینی و رەشبینی بە دژایەتی کردنی ئیرادەی دنیا دەژمێردرێت بە پێچەوانەوە نەرمی نواندن هۆکارێکی گرینگە کە فراوان کردنی پێشەی هەر کەسێکی پێوە بەندە . زۆرن ئەو کەسانەی سەرکەوتنەکانی خۆیان بە نەرمی نواندن وهاوسەنگی بە دەست هێناوە کەمیش نین ئەو کەسانی بە پشت بەستن بە روانگەکانی خۆیان نزمبونەوەیان بە سەر کارەکەی خۆیاندا سەپاندوە . بۆ نمونە پارێزەرێك دوای دۆزینەوەی بەڵگەنامەی تازە ئەگەر بە چۆنیەتی بەرگریەکانی خۆیدا نەچێتەوە و لە سەر رێگای پێشوی بەردەوام بێت ، پارێزەرێکی سەرکەوتو نیە و ئەو کەسەی ئەم بەرگری لێدەکات دەبێتە قوربانی و یان پزیشکێك دوای هەندێ پشکنینی تازە کاتێك نیشانەی جۆرە نەخۆشیەکی تازەی بۆ دەردەکەوێت ئەگەر شێوەی چارەسەرەکەی نەگۆرێت و بۆ نمونە لە سەر

بریاری نەشتەرگەری خۆی سور بێت پزیشکێکی سەرکەوتو نیە . کەسی کورت بین و یەك لایەن لەمپەر لە رێگای پێشکەوتنی روانگە فکری و رۆحیەکانی خۆیدا دروست دەکات . لە سالانیی پێشوتر وتاری زۆر لە سەر نەشتەرگەری ناپێویست لە ناو رۆژنامەکاندا بڵاو کراوەتەوە کە نشان دەدات ژمارەیەکی بەرچاوی ژنانی ئەمریکا بە بێ هۆ سالانە نەشتەرگەریان بۆ دەکرێت و توشی نەخۆشی و دیاردەی تازە دەبن . ئەگەر ئەمە بە شتێکی گرینگ و سەرەکی نازانن ئەم راگەیندراوەی خوارەوە کە لە لایەن یەکێ لە دەزگاکانی داین کردنی کۆمەلایەتی ئامریکا لە رۆژنامەیەکدا بڵاو کراوەتەوە ، بخوێنن . ناوەرۆکی ئەم راگەیندراوە ئەمەیە بۆ خۆ پاراستن لە نەشتەرگەری ناپێویست بە شێوەیەکی خۆرایی راوێژ لە گەڵ پزیشکەکانی نێمەدا بکەن . ئێستا ئەم پرسیارە دێتە ئاراوە بۆچی دامەزراوەیەکی ناسراوی ئاوا دەبێت بە بڵاو کردنەوەی ئەم راگەیاندنە کەسەکان هان بدات بۆ دڵنیا بون لە پێویستی نەشتەرگەری لە گەڵ پزیشکێکیتردا راوێژ بکرێت ؟ وەلامەکە رون و ئاشکرایە . بە داخەوە زۆر لە پزیشکەکان بە روانگەکانی خۆیان پشت ئەستورن و پێویستی راوێژ کردن لە گەڵ پزیشکەکانی تر رەت دەکەنەوە . هەندێ لە پزیشکەکان تەنانەت بە بەهای لە دەستدانی ئەندامێکی لەشی ئێوە واز لە روانگەی خۆیان ناهێن . کەم نین ئەو پزیشکانەی لە هەندێ نەخۆشی باو بەربڵاو بیرورای هاوکاروکانی خۆیان وەردەگرن . ئەمرۆکە کۆمەلگای مرۆڤایەتی لە بەرانبەر یەك لایەنی و کورت بینیدا زیان وەرگرە .

دکتۆر ئارنۆڵد هاج نکر له کتێبێك به ناوی (ئیراده بۆ ژیان) ئاماژه بهم خاڵه دەدات : ئەمرۆکه له کەس شاراوه نیه که ژمارەی ئەو قوربانیانەی به شێوەیەکی هاکەزایی و خێرا پشکنینیان بۆ دەکرێت زیاد لەراده زۆر بوه .

عەقڵ پێمان دەڵێت بۆ دڵنیا بون له پێویستی نەشتەرگەری تا دەکرێت له گەڵ پزیشکەکانیتر راوێژ بکەین و ئەگر پزیشکەکەتان لەم کارەی ئێوه دلگران بو سەردانی پزیشکێکی تر بکەن .

یەك لایەنی و نەرمی نەنواندن پەڵ وپۆی بۆ دەزگاکانی پەروەردەپیش کێشاوەو بۆته سەرچاوەی زۆر له یەك تێنەگەیشتنەکان . ئەو مامۆستایانەی بۆ شیکار کردنی بابەتەکان بیرکاری و چۆنیەتی نوسین و ئامادە کردنی راپۆرتی تاقیگه رێگەیەکی دیاریکراو هەڵدەبژێرن و هێڵێکی سور به سەر رێگاکانیتردا دەکێشن ، ئەو خوێندکارانه دەکەنه قوربانی که لایەنگیری له رێگاکانی ئەوان ناکەن .

به دڵنیایەوه ئێوەیش له کاتی خوێندن روبەروی یەك لایەن بینینی مامۆستاکانتان بونەتەوه و له مەجبوریدا لایەنگیریتان لەرێگاکانی ئەوان کردوه چونکه رازی نەبون به رێگەی ئەوان له گەڵ دەرەجەی کەم و دواکەوتن له وانەکان و له ئەنجامیشدا مانەوەتان لەو ساڵەدا یەکسانه .

کەواته ئەگەر کەسێك پێشنیاری پێکردن بۆ ئەنجامدانی کارێك تەنیا رێگەیەك هەیه دڵنیا بن بەرنامەی بۆ قوربانی کردنی ئێوه دارشتوه . هیچ نوسەرێکی به توانا تا کو ئێستا بۆ نوسینی کتێبێك یاساکانی رێزمان و دەستور زمانی به کار نەهێناوه . ئەو توانا و لێهاتوی خۆی دەخاته کار تا رستە وشەی دلگیریانی لێ دروست کات. ئەم بەلگەهێنانەوه بۆ شاعیرەکان ، نگارکێشەکان و

هونەرمەندانیش راستە . بە وتەیەکیتر بەرهەمە نەمرەکانی نگارکێشی و ناوازە دلگیرەکان تەنیا جێبەجێ کردنی یاسا و رێسا کانی پەیوەندیدار بەم بەشانە نیە بەڵکو لە مێشکی چالاك و داهێنەر و بیری تازەوە سەرچاوەی گرتوە . کەسە دیار و ناسراوەکان پشت دەکەنە رێگا گشتی و وەك یەکەکان و پشت ئەستور بە لێهاتویی و تواناکانی خۆیانن . کەواتە خۆتان و کەسانیترێش هان بەن بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك شێوازە جۆراوجۆرەکان لە ناو کێشانەی هەڵسەنگاندن و بەراوەرد کردندا ببینن و رێگەیەکی عاقڵانی و باشتریان لێ دەربێنن .

سامرست مۆئام نوسەری ناودار لە کتێبێك بە ناوی ((لە پەیوەندیەکانی مرۆڤایەتی) بۆ وەسف کردنی کورت بینی و نەرمی نەنواندن دەڵێت : ئەو وەك هەمو کەسە ترسەنۆك وڕاڕاکان جەختی کردەوە بریارەکەی خۆی ناگۆرێت .کەواتە وشك بون و سەرسەختی دەبێتە هۆی گومرا بون . کەسێك لە پشت چاوێلکەوە هەمو شتەکان ببینێت توانای پێشکەوتن لە کەسانیترێش دەستێنێت و خۆیشی لە ئەزمونە دلگیرەکان بێ بەش دەکات .

بە لێهاتویی رێگە لە قوربانی بونی خۆتان بگرن

کەسانی کە لە ژێر کاریگەری ترس ، دڵەراوکێ ، نائومێدی ، و سەرشۆری و ... لە نیوەی رێدا لە جولە دەکەون و لە بەدواداچونی بابەتەکان دڵسارد دەبنەوە قوربانیەکی بە تەواو مانان . ئەگەر دەتانەوێت روبەروی ترس و دودڵی ببنەوە و بە پشت بەستن بە توانا شاراوەکانی ناختان ، لە خۆتانی دور

کەنەوە ، سەرەتا دەبێت ئازا و روداوخواز بن و بۆ زاڵ بون بە سەر بابەتەکا
سور و بە هێز .

وەك پێشتر وتمان یەکێك لە فێل و تەڵەکەی کەسە دەسەلاتخوازەکا
ئەوەیە بە پشت گوێ خستن و ئەم دەست وئەو دەست کردن هەوڵ دەدە
بەرانبەر لە بەدواداچونی بابەتەکە دور بخەنەوە . ئەم کەسانە زۆر لە داوا
یاساییەکان بەم فێل و کەڵەکانە بە قازانجی خۆیان کۆتای پێدێنن بە
وتەیەکیتر ئەو یاساناسانەی کە بەرژەوەندی ئەمانیان دەوێت هەوڵ دەدەن بە
رێگای جۆراوجۆر بریاری دادگا دوا بخەن و بە بێدەنگ کردن و پشتگوێخستنی
کۆتایی بە بەرگری لایەنی بەرانبەر بێنن . ئەوان باوەریان وایە گالتە
پێکراوەکە تا یەك دو ساڵی تر ئەوەندە لە کێشەکانی خۆی رۆدەچێت بە
ئەگەری زۆر کاتی بە دواداچونی داواکەی بۆ نامێنێتەوە .

بە روالەت بنەمای یاساو رێساکانی ولاتی ئێمە (ئەمریکا) لە سەر ئەم
ئەساسە دارێژراوە کە بە لەرێ دەرکردنی رێرەوی دادگاکە ببنە هۆی بە
فیرۆدانی کات و زۆر کردنی خەرجیەکانی داواکەرەکە و لە بەدواداچونی
بابەتەکە وگەشتن بە مافە یاساییەکانی دڵساردی بکەنەوە . ئێوەیش بۆ
دواداچونی مافەکانی خۆتان هەمو لایەن و هەمو شتەکان هەڵسەنگێنن و بزانن
ئایابە سەرنج دان بەکات و خەرجی بە داواداچون و زەحمەتەکەی بایی
ئەرکەکەی دەبێت . ئایا دەبێت بابەتەکە لە دادگا و بنکەکانی لێکۆڵینەوە بە
دواداچونی بۆ بکرێت یان لە شوێنێکیتر . ئایا بە دواداچونی بابەتەکە زیاتر
نابێتە هۆی قوربانی بونی خۆتان . ئێستا بزانن بە پشت بەستن بە کام لەو
رێگایانە دەتوانن لە ناو دژواریەکان بە سڵامەتی دێنەدەر هەرجۆرە لاوازی و

لەرزینێك لەم رێگایە بەو مانایە کە هێشتا بە پێی عەقڵ و هزری خۆتان بریارێکی راستتان نەگرتوە . ئەگەر توانای مالّیتان باشە دەتوانن کەسێك بۆ بە دواداچونی بابەتەکە بە کرێ بگرن و بەم کارەیش بە لایەنی بەرانبەر نیشان دەدەن لە سەر داواکەی خۆتان سورن و تا بە دەست هێنانی مافەکانتان لە جولە ناکەون . ئەگەر بێ لێکۆڵینەوە و پشکنین بە لایەنی بەرانبەر بڵێن دەتانەوێت بە فڵان شێواز روبەروی ببنەوە تەنیا هانی دەدەن لە بەرانبەر ئێوە هەڵوێستی بەرگری بگرێت و بۆ بەرگری کردن خۆی ئامادە بکات . ئەم خاڵە لە بیر مەکەن ئەگەر بە کەسێکی فشەکەر ناوبانگ دەربکەن دوای ماوەیەك فشەکانتان کاریگەر نابێت . راڵف چارڵ لە کتێبێك لە ژێر ناونیشانی ((گۆرینی گلەیی و گازندە بۆ هەزاران دولار)) بۆ وەسفی سوربون و بە دواداچون جەخت لە سەر ئەم خاڵە دەکاتەوە چۆن بە سور بون بە سەر مشتەریە دەسەلاّتخوازو جنێو فرۆشەکانی خۆیدا زاڵ بوە و لە رێگای کۆکردنەوەی بڕە پارەیەك کە ئەگەری ئەوەی هەبو لە لایەن ئەو کەسانەوە بە فیرۆ بروات سامانێکی زۆری کۆکردۆتەوە . بۆ رزگار بون لە ئەگەری قوربانی بون هیچ کاتێك رازی بە رێکەوتن و سازان مەبن و بەڵێن بە خۆتان بەن بە هەر نرخێك بێت بەرگری لە مافەکانی خۆتان بکەن . بۆ راگرتنی بە هێزی و سور بون رێگە مەدەن کەمترین دودڵی و گومانێك کار بکاتە سەر ئاگایی ئێوە . ئەگەر لە نیوەی رێگا توشی هەستە نگەتیڤەکان بون ، درەنگ یان زو توانای پێشچون لەدەست دەدەن و دەبنە لایەنگری یاسا ورێسا سەپێنراوەکانی خەڵك .

راڵف چارڵ لە کتێبەکەیدا لە روبەروبونەوەکانی لە گەڵ شەریکەی بل ، خاوەن خانوەکان ، بەرێوبەری شانۆکان ، بانکدارەکان ... قسە دەکات ئەو لە

هەمو ئەزمونەکانی ئاماژە بەم خاڵە دەدات ئەگەر بە سەر ترس و دڵەراوکێدا زاڵ ببن و ئەگەری هەر جۆرە پاشەکشەیەک لە خۆتانا لە ناو بەرن لە سەروو ئاوات وئارەزوەکانی خۆتان هەنگاو هەڵدەگرن . راستیەکەی ئەودیە بازاڕ شارلاتانەکان کاتێک بڕەوی دەبێت کە روبەروی کەسە لاوازەکان ببنەوەو بە فێل وتەڵەکەی تایبەت بە خۆیان خراپ کەڵکیان لێوەربگرن . ئەوان بۆ روبەروبونەوەی کەسە لێهاتوەکان و بە هێزەکان ئامادە نین و لە هەنگاوە سەرەتاییەکاندا پاشەکشە دەکەن چونکە لە گەڵ هەراو هوریای زۆر کەسایەتیەکی لاوازیان هەیە و تەنیا بە دوای ئەو پاروانەدا دەگەڕێن کە بە ئاسانی دەست دەکەون و کێشەی زۆریان بۆ ساز ناکات . کەم نین ئەو کەسانەی لە بەرانبەر بە دەسەلاتخوازەکان هەست بە شپرزەیی و نائەمنی دەکەن و لە ژێر کاریگەری پۆست و پێگەی ئەوان دەکەونە ناو زەلکاو وجولە لە خۆیان دەبرن بە پێچەوانەوە کەمن ئەو کەسانەی بە پشت بەستن بە توانا ناوەکیەکانی خۆیان و دور کردنەوەی ترس و دڵراوکێ بێ هۆکان لە قوڵایی دڵەوە بێ گوێدان بە پۆست و پێگەی کەسەکان و دەزگاکان هەمیشە ئامادەن روبەروی هەر روداوێکی چاوەروان نەکراو ببنەوە . ئەم کەسانە دەزانن بە لێهاتویی و سور بون دەتوانرێت دەسەلاتخوازەکان (دامەزراوە یان کەس) قۆڵبەست بکەن و هۆکارەکانی قوربانیکردنیان لێ بستێنن . لێهاتویی و سور بون پێویستی بە تورە بون نیە تەنیا بە روبەروبونەوەی بە هێز و بەردەوام دەکرێت لەمپەرەکان لابەرین و لە قوربانی بون خۆمان بپارێزین . کەواتە لە جیاتی ئەوەی رێگە بەن ترس و دڵەراوکێ و دودڵی بە سەر ئێوەدا زال ببن لە شوێنی خۆتان هەستن و بەڵێن بە خۆتان بەن کارێک بخەنە قۆناغی جێبەجێ

کردنەوە کە باشترین کەڵکی لێوەربگرن . هێنری واردبچر لە وەسفی جیاوازی سوربون و سەرسەختی دەڵێت : سوربون و سەرسەختی جیاوازیەکی سەرەکیان هەیە . سوربون لە حەز وکرانەوە سەرچاوە دەگرێت و سەرسەختی لە ناحەزی و نەکرانەوە .

منالانیش سەرسەختی بە کار دێنن و بە جوکە جوکی خۆیان دایك و باوکی خۆیان مەجبور بە لایەنگیری لە خۆیان دەکەن . بە داخەوە زۆربەی دایك وباوکان بۆ سەپاندنی کاریگەری بەسەر منالەکانیان لە وەلامی زۆربەی داواکاریەکانیان (نا) بە کار دێنن و بەم جۆرە منالەکانیان فێر دەکەن ئەگەر واز لە سەرسەختی بێنن بە ئامانجەکانیان ناگەن . زۆربەی کەسەکان و دامەزراوە دەسەلاتخوازەکانیش چاوەڕێن کەسەکان لە بەرانبەر هەر داواکاری و خواستێك سەرسەختی لە خۆیان نیشان بەن و گەرنە لە پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری گونجاو خۆیان دور دەخەنەوە . هەرچەندە من جەخت لە سەرسەختی ناکەمەوە ، بەڵام باوەرم وایە لە زۆر شوێندا سەرسەختی کاریگەر و کارسازە . بۆ نمونە لەو دامەزراوەی بوروکراسی حوکمی تیا دەکات نەبونی سوربون و سەرسەختی دەبێتە هۆی قوربانی بون سر توماس هۆڵ باکستۆن لە وەسفی گرینگی سەرسەختی دا دەڵێت : من لە بەرهەمەکانم – گەر گرینگیش نەبن – خۆم بە قەرزاری لایەنگری لە بیرۆکەیەك دەزانم . ئەوەی بە توانایەکی ئاسایی و لێهاتویەکی ئاسایی ناتوانیت بە هەر ئامانجێك بگەیت .

روبەروبونەوە لە گەڵ لاوازی و نزم بونەوە

بۆ ئەوەی پێگەی راستەقینەی خۆتان لە ژیانا بە دەست بێنن و بگەنە ئارامشی رۆح دەبێت هەستن ، تێبکۆشن و بەرەو پێش بڕۆن . کاریگەرترین، کاریگەرترین نوشدارو بۆ زاڵ بون بە سەر ترس و دڵەراوکێ و خەمۆکی و گرژیەکان و هەستەکانیتر ، نگەتیڤە . هەر ئەوەندەی سەرنجی خۆتان بەن بەو کارەی بە جێبەجێ کردنیەوە سەرقاڵن ، دڵەراوکێ و خەمۆکی دەرفەتیان بۆ نارەخسێت . جێگەی خۆیەتی لێرەدا ئاماژە بەم خاڵە بەم خەمۆکی لە نەبزوان و نزمبونەوە سەرچاوە دەگرێت نە لە خەمۆکی . بە وتەیەکیتر ئێوە بە سستی و لاوازی گۆڕەپان بۆ هەست و گرژیە نگەتیڤەکان چۆڵ دەکەن و پانتایی مێشکی خۆتان بۆ هات و چۆی ئەفکارە شومەکان ئامادە دەکەن . کەواتە لە جیاتی ئەوەی قورقور بگرێن و بارودۆخی نەگونجاوی خۆتان بۆ گەردون و رۆژگاری بێ ویژدان بگەڕێنەوە ، گرێی ناوچاوتان بکەنەوە و باوەر بە ڕێنوێنیەکانی ناخی خۆتان بکەن و دەست بە ئەنجامدانی بکەن . رەنگە بپرسن چ کارێك دەتوانم بکەم و لە کوێوە دەبێت دەست پێبکەم . لە وەڵامدا دەبێت بڵێین هەرچی دەکەن و لە هەر شوێنێکەوە دەست پێدەکەن باشتر لە نوقم بون لە زەلکاوی نەبزوانە .

جولیا یەکێك لەوانەی سەردانی کردم زۆر پەشۆکاو نائومێد بو و لە بەر خەمۆکی توانای جێبەجێ کردنی کارە سادەکانیشی نەبو .ئەو ئەوەندە لە ناو خەمۆکیدا رۆچبو لە جیاتی بێزاری و رق بەرگریشی لێدەکرد و بە هەستێکی ئاسایی دەژمارد . هەرجارە کە پێشنیارم پێدەکرد روبەروی خەمۆکی بەردەوام و هەستەنگەتیڤەکان کە کۆتاییان بۆ نیە ، ببێتەوە دەیوت ئەم کارەیشم کرد

بەلأم بێ ئەنجام بو و یان گیرۆدەتر لەوەم بەم کارانە بتوانم شتێك بگۆرم . جولیا دەیویست بۆ بارودۆخی خۆی هۆکارێکی سەرەکی بدۆزێتەوە لە کاتێکا ئەو لەمپەر و کێشانەی لە رێگای دا قوت ببونەوە بە کردەوەیەکی بە هێز لە ناو دەچون . ئەو نەیدەزانی خەمۆکی وەك گەردەلولێك ، چاوی عەقڵ کوێر دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی لە کا کێو دروست بکەین و نەتوانین بۆ کێشەکانی خۆمان رێگە چارەیەك بدۆزینەوە و وەلأمێکی بۆ پەیا بکەین . پێم وت هەر کردەوەیەك سەرەتا لە رۆح و فکردا دروست دەبێت و ئەوە جەستەیە درێژەی پێدەدات و دەیگەینێتە قۆناغی تەواو بون . لە راستیدا جەستە بێ رەزامەندی فکر ناتوانێت کارێك بکات و بگاتە شوێنێك ، کەواتە لە قۆناغی یەکەم دەبێت خەمۆکی وەك حالەتێکی ناهاوسەنگی رۆحی بژمێرێت و واز لە دەست لە سەر دەست دانان ونوقم بون لە شەپۆلەکانی ترس و دودڵی بێنێت . سەرەنجام هەستی کرد خۆی هۆکاری پرێشانی فکر و ئالۆزی ناخە و بریاریدا بە یارمەتی باوەر و ئیمان دەلاقەی مێشکی بە روی هەر کاریگەریەك دابخات و تەرکیز و ورد بونەوەیخۆی بگەیەنێتە ترۆپك. هەنگاوە سەرتاییەکتان بۆی دژاوربو و چەن جارێك بەو بیانوەی کە نازانێت لە کوێوە دەست پێبکات لە جولە کەوت . بۆ ئەوەی لە یەکەم هەنگاودا کە بۆی قورس بو یارکەتیم دابێت ئەوەم بۆ ئەنجامدانی کارە جۆراوجۆرەکان کە لە خوارەوە ئاماژەی پێدەدرێت هان دا :

- لە شەقامەکانی گەرەکێك بە خێرایی پیاسە بکە ؟

- لە گەڵ تۆپدا یاری بکە .

-بڕۆ بۆ کتێبخانەو لە گەڵ لێپرسراوەکەیدا گفتوگۆ بکە .

- ببە ئاشنای کەسێکی نەناسراو .

- بەشداری خولێکی راهێنان بکە .

- جۆرە رەقسێك فێر ببە .

- لە خولێکی فێر کردندا ناو بنوسە .

- لە بنکەی منالاّن چاودێری منالاّن بکە .

- برۆ بۆ فرۆکە خانە و لە مالّ ئاوایی کردنی خەڵك بروانە .

- لە گەڵ کۆمەڵێکدا بەشداری یاریەك بکە .

- پاسکیل سواری بکە .

- برۆ بۆ مەلە .

- هەواڵێك بە کەسێك بگەیێنە .

- سەیری ١٠ فیلم بکە و روانگەکانی خۆتی لە بارەوە بنوسە .

- کارێك لە ماڵەوە بۆ خۆت جۆر بکە .

- ببە بە فرۆشیار .

- یاری وەك تاوڵە بخە ریزی سەرگەرمیەکانت .

- چاودێری ئاژەڵێکی بریندار بکە .

- ١٠ نامە بنوسە .

- خوازیاری چاودێری کردنی منالاّن بە .

- بەشداری کۆر و وتاردانەکان بکە .

- سەردانی مۆزەخانە بکە .

-گوڵ دروست کردن ،... فێر ببە .

- گەشتێك بۆ شارێکیتر بکە .

- بەسەرهاتی خۆت بنوسە .

یارمەتی منالەٕ نەخۆشەکان بدە.

پێرستی سەرەوە دەتوانێت لەخۆ گری کاری جۆاروجۆر بێت . راستیەکەی ئەوەیە هەر کەس دەیەوێت بە راستی بژی و پێکەنین و شادی بکاتە میوانی خۆی دەبێت لە قۆناغی یەکەم کاری جۆراوجۆری وەك ئەوانەی سەرەوە ئەنجام بدات و بەسەر لاوازی و سستی خۆیدا زاڵ ببێت و داهێنان و سەرزیندوی بخاتە شوێنی .

جولیا کلیلی رەمزی دۆزیەوە و لە باتی ئەوەی جێگەی نائومێدی لە دڵیدا بکاتەوە و بۆ خەمۆکیەکانی خۆی بەلگەی لەم جۆر بێنێتەوە : من توانای ئەنجامی ئەم کارەم نیە و یان ئەم پاروە بۆ دەمی من گەورەیە ، بە دەست هێنانی هاوسەنگی و باورەبە خۆبون و تەندروستی و ژیانی خۆشی بە مافێکی سروشتی خۆی زانی و بە ئەنجامی کارەکانی سەرەوە بە سەر خەمۆکیدا زاڵ بو . ماوەیەکی تێنەپەری ترس و گومانەکانی روی لە کەمی کرد وردە وردە لە بەکار هێنانی ئارام بەخشەکان رزگاری بو . ئەگەر جاروبار رابردوی بیر بهاتایتەوە بە وتنی ئەمە : بۆ دەبێت منی داماو هەمو تەمەنی خۆم بە خەمۆکی بە سەر بەرم ، دەهاتە خۆی و بە پشت بەستن بە هێزی بێ کۆتایی و نادیاری ئەو باوەری کە لە بەر روناکی باوەر و کردەوە دەتوانرێت بارودۆخ و دژواریەکان بە پێی حەز و ئیرادەی خۆمان بگرین بە خۆی دەوت : لە باتی دەست لە سەر دەست دانان و نوقم بون لە بێدەنگی و نەبزوان دەبێت هەستمە سەرپێ و کارێك بکەم . جولیا تەنیا بە ئەنجامدانی چەن کارێکی سادە توانی ژیانی خۆی بگۆرێت .

توانایەکان ، بە ئەنجامدان لە دنیای مادی دا خۆیان نیشان دەدەن تێکۆشان و هەوڵدان وەك ئاوێك کە بە سەر ئاگریدا بکەن لەمپەر و تەنگ وچەڵەکان لە ناو دەبات . کەسانی بێ هیوا و خەمۆك لە شەری ژیان پاشەکشە دەکەن و لە بەرانبەر بە روداوە ناسازگارەکان تەسلیم دەبن و حوکمی ناکامەرانی خۆیان دەردەکەن و لە لێوارەکانی بەرزایی سستی و لاوازی دەکەونە خوار و دەبنە قوربانی .

بەڵگەهێنانەوەی کەسانێك کە لە ژیانی داهێنەرانە ڕا دەکەن .

دەستەواژەکانی خوارەوە پێناسەی ئەو ڕوانگانەیە کە ئەگەر حوکم بە سەر مێشکا بکەن ، زیندوبون و چالاکی لێ دەسێننەوە . کەسانێك ئەم بیانوە ناعەقڵانیەنانە بە کار دەبەن لە ژێر کاریگەری ، کاریگەریە هەڵەکان لە داوی لاوازی ، لە جولە دەکەون وبە دنیایەك گلەیی و داواکاری بەڵگە بۆ تەسلیم بونیان دەهێنەوە . لە کاتێکا دەتوانرێت بە پشت بەستن بە هۆش و تواناکان بە دوای ئەگەری دەرفەتە گونجاوەکاندا بگەڕێین .

١- بە ڕاستی هیچ کارێك لە دەستی من بەرنایەت .

دەتوانین دەستەواژەی سەرەوە بە جۆرێك لە وەستان لەهەڵس و کەوت و بیرکردنەوە پێناسە بکەین . شێوازی ڕوبەرو بونەوە لە گەڵ کێشەکانی ژیان پەیوەندی بە چۆنیەتی باوەڕ وبیربۆچونەکانی ئێمەوە هەیە . ئەگەر هەوڵ بەن ئەم هەستە لە خۆتانا دروست بکەن کە خواستەکەتان ئەگەری کرانی هەیە و بە جۆرێك بیری لێبکەنەوە وەك ئەوەی هاتبێتەدی ، ڕێگە جیاوازەکان

تاقی بکەنەوە ، خواستەکەی ئێوە ناتوانێت لە جولّە بکەوێت . کەواتە لە باتی وتنی رستەی سەرەوە بە خۆتان بڵێن : من توانای دنیای خۆمم هەرچەندە نازانم لە کوێوە دەست پێبگەم بەلاّم دڵنیام بە تێکۆشان و تاقی کردنەوەی رێگا جیاوازەکان دەگەمە ئەنجامێك . ئەم جۆرە بیرکردنەوە دەبێتە هاندەر بۆ وروژاندنی مێشك و ئێوە لە گەڵ بارودۆخە جۆراوجۆرەکان و هێزە جۆراوجۆرەکان روبەرو دەکاتەوە و خەونەکانتان دەکاتە راستی .لە کاتێکا ئەگەر بڵێن کارێك لە دەستم بەرنایەت لە شوێنی خۆتانانا وەستاون و رێ بۆ هیچ شوێنێك نابەن .

٢- ئەم دۆخە هیچ کاتێك دروست نابێت.

ئەم دەستەواژە کە لێوانلێوە لە نائومێدی وەك پەردەیەکی رەش بەرچاوتان دەگرێت ورێگە نادات دەرفەتەکان ببینن . ئەم روبەروبونەوە خێرایە لەو گومانەوە سەرچاوە دەگرێت کە بچوکترین گۆرانێك لە بارودۆخی ئێستادا ناکرێت بێ ئاگا لەوەی زۆربەی بارودۆخە قوربانیکەرەکان سەرچاوەکەی بۆ مرۆڤ دەگەڕێتەوە و بە دڵنیاییەوە دەتوانین رێگەیەك بۆ گۆرینی پەیا بکەین . لە کاتێکا رستەی سەرەوە هێلێکی سور بە سەر هەر جۆرە گۆران و ئەگەری لابردین لەمپەرەکان دەهێنێت . بۆ نمونە ئەگەر لە ریزی سۆپەرمارکێتێك بۆ ماوە یەك کاتژمێر بوەستن و بە خۆتان بڵێن هەمیشە وابوە و بۆ لابردنی ئەم دۆخە هیچ کارێك لە دەستمان بەرنایەت بێ گومان لە رێی ئەم داوەریە نابەجێیەوە دەبنە قوربانی بەلاّم ئەگەر ئەم فکرە بە مێشکتان بگات : من نابێت بۆ پێدانی پارە کاتژمێرێك لە ریزدا بوەستم وکاتەکەی خۆم بە فیرۆ

بەم دڵنیام دەتوانن لەمبارەوە گۆرانێك دروست بكەن . بەم جۆرە بیركردنەوە سەرنجی ئێوە بۆ لای رێگا جۆراوجۆرەكان دەكێشرێت . بۆ نمونە دەتوانن بۆ لای بەرێوبەری فرۆشگاكە بڕۆن و داوای لێبكەن كە خۆی پارە كەتان لێوەربگرێت ویان پێشنیار بەن ژمارەی سندوقەكانی پارەوەرگرتن زیاد بكات ، ئەگەر كاریگەر نەبو دەتوانن لە گەڵ نیشاندانی پاشگەز بونەوە لە شت كرین نامەیەك بۆ بەرێوبەری فرۆشگاكە بنوسن و داوای چارەسەری لێبكەن و پان دەتوانن یارمەتی خەزنەدارەكە بەن بۆ خێراتر كردنی كارەكان . بەڵام ئەگەر لە سەرەتاوە بە خۆتان بڵێن تابوە هەر وابوە و هیچ كاتێكیش چارەسەر ناكرێت بە دڵنیاییەوە لە دروست بونی هەر فكرێكی گاریگەر لە مێشكتان رێگریتان كردوە وناتوانن بە پێی تواناكانی خۆتان لە خۆتان كەڵك وەربگرن .

چەن نمونەیەك لە كاركردنی چالاك و داهێنەرانە

لەم بەشەدا بە چەن نمونەیەك لە كاركردنی چالاك لە ئەزمونەكانی خۆم وئەزمونی ئەو كەسانەی بۆ راوێژ سەردانیان كردوم و هەروەها وتار جۆراوجۆرەكان كە كۆمكردونەتەوە ئاماژە دەدەم تا بزانن چۆن دەكرێت لە روانگەیەكی راست و بە پشت بەستن بە ئەفكار و ئیدە عەقڵانیەكان بە سەر پەچەكرداره سۆزداریەكان و گرژیەكاندا زاڵ ببین و مێشكی چالاك و داهێنەر بخەیەنە كار .

لە گەران بە دوای کاردا

ئەگەر بەم بیرۆکە کە بێکاری بە سەر کۆمەڵگادا زاڵە بە دوای کاردا بگەڕێن و دۆزینەوەی کار بە کارێکی ئەستەم بزانن ، روانگەی خۆتان سنوردار کردوە و بەشێك لە هێزە داهێنەرەکەی خۆتان لە کار خستوە . لەم بارودۆخەدا ئەوپەری بە ناردنی پێشینەی کاری و ئەزمونەکانی خۆتان بۆ چەن شەریکەیەك و یان چەن پەیوەندی تەلەفۆنی و خوێندنەوەی چەن رۆژنامەیەك قەناعەت دەکەن و دۆزینەوەی کارێکی گونجاو بە شانس و ناوچاوی خۆتان دەسپێرن . لە کاتێکا کەسێکی داهێنەر و زیندو وێنەی تەواوی کاری ئیدەئالی خۆی بە شێوەی رون و دیار لە سەر لاپەرەی مێشکی رەنگدەداتەوە و بەم باوەرە کە بە دڵنیاییەوە کاری دڵخوازی لە شوێنێکدا چاوەڕێی دەکات لە هەر دەرگایەك دەدات و لە ئەنجامیشدا دەستی دەکەوێت .ساندرا یەکێك لەو کەسانی سەردانی کردم بەسەرهاتی کاردۆزینەوەی خۆی بەم جۆرە بۆ باس کردم : ئەو وتی لەو ماوەدا کە بەدوای کارێکی گونجاودا دەگەڕا سەدان کۆپی لە پێشینەو ئەزمونی کاری خۆی بۆ شەریکە جۆراوجۆرەکان ناردوە و لەم رێگاوە تەنیا توانیویەتی لە چەن چاوپێکەوتنێکی سەرنەکەوتودا بەشداری بکات . ئەو حەزی لە کار کردن لە بەشی پەیوەندیە گشتیەکان بو و هێشتا نەیتوانیبو کارێك بۆ خۆی بدۆزێتەوە . پێشنیارم پێکرد بۆ ئەوەی هەمو لەمپەرەکان لە سەر رێگاکەیدا لابەرێت و دەروازە جیاوازە کۆمەڵایەتیەکان بە روی خۆیدا بکاتەوە پێویستە چاوێك بە ئامانجەکەی خۆیدا بگێرێتەوە و بە بیر کردنەودیەکی گشتگیر و پۆزێتیف هەمو هەوڵەکانی بخاتە کار . یەکی مانگی نقامبەری هەمان ساڵ ساندرا

سەردانی کردم و مژدەی ئەوەی پێدام کە کاری دڵخوازی خۆی دۆزیوەتەوە و بریارە وەك بەرێوبەری پەیوەندیە گشتیەکانی فرۆشگایەك دەست بە کار بێت بەڵام هێشتا کێشەیەکی سەرەکی لە بەردەمدایە ئەویش ئەوەیە بەرێوبەری ئێستا تا مانگی فەوریە هەر جۆرە بریارێکی دامەزراندنی هەڵوەشاندۆتەوە و ئەو نایەوێت بێگوێدانە بریاری دانەمەزراندن رو لە بەرێوبەری شەریکەکە بکات . پێم وت ئەم جۆرە بیرکردنەوە لە مێشکی کەسێکی ترسەنۆکەوە سەرچاوە دەگرێت ئەو بۆ بە دەست هێنانی کاری دڵخوازی باشترە هەرچی زوتر واز لەم بیرکردنەوە بێنێت وبەهێزی و لێهاتویی بخاتە شوێنی . ساندرا رۆژی دواتر بەو هەستە کە داواکەی ئەگەری کرانی هەیە یەکەم هەنگاوی بە هێزی هەڵگرت و یەکراست بۆ ژوری بەرێوبەری پەیوەندیە گشتیەکانی شەریکەکە چو و لە بارەی ئەوەی بریارە جێگای ئەو بگرێتەوە قسەی لە گەڵدا کرد . بەرێوبەرەکە لە روبەروبونەوەی بە هێزی ساندرا سەری سورما ، بەڵام بەڵێنی هیچ هاوکاریەکی پێنەدا . ساندرا دواتر پێی وتم رەنگە بە هۆی بەدواداچونی زۆر کارە دڵخوازەکەی لە دەست بدات بێ ئاگا لەوەی بە هێزی و سوربونی ئەو کە لە تایبەتمەندی بەرێوبەرێکی لێهاتوە کاریگەری لە سەر بەرێوبەرانی فرۆشگەکە دانابو . بە پێشنیاری من بریایردا هاورێ لە گەڵ چاوپێکەوتنی بەرێوبەر ، فۆرمی کار پڕبکاتەوە و ئارەزومەندی خۆی بۆ کار کردن لەو دامەزراوەیە رابگەیەنێت . ئەو لە دواین کاریدا کە نیشانی لێهاتویی و داهێنانی خۆی بو نامەیەکی بۆ بەرێوبەری دامەزراوەکە نوسی و لە گەڵ ئاماژەدان بە پێشینە و ئەزمون و تواناکانی ، بەرنامەیەکی یەك ساڵەیەی بۆ باشتر کردنی بارودۆخی دامەزراوەکە و بەرز کردنەوە پێگەی دامەزراوەکە

دایرشتبو ، بۆ بەرێوبەرەکەی نارد. بەم جۆرە ساندرا نەتەنیا کارە دڵخوازەکەی بە دەست هێنا بەڵکو مانگانەکەیشی چاوەروان نەکراو بو . ئەو سنورەکۆنەکانی بری و سنورێکی تازەی لە ژیانی پێشەیی خۆیدا کردەوە .

پیاچونەوە بە کاری ئێستاتان

ئەگەر تەنیا لە بەر بژێوی ، چالاکیەکانتان لە کارێکی تایبەتدا سنوردار دەکەن هیچ کاتێك هەست بەو دەرفەتە تازانە ناکەن و بۆ هەمیشە لە ناو ئەو کارە ماندوکەری خۆتانا دەمێننەوە و بەم جۆرە دەبنە قوربانی . ئەم خاڵە بیر مەکەن بێجگە لە دامەزراندن لە دامەزراوەیەك و مانگانەیەکی بژی و مەمرە هەزاران کاری تریش هەیە . ئەگەر ئێوە موچە خۆرن و لەوەی جڵەوی کاروباری ژیانتان داوەتە دەست کەسانیتر رازی نین و یان ناتانەوێت کەسانیتر بەرنامە بۆ ژیانتان دارێژن ، پێویستە لێکۆڵینەوە بۆ کارەکانیتر هەم بۆ بژێوی ژیان و هەم بۆ فراوانتر کردن و باشتر کردنی تواناکانتان بکەن . رێگە مەدەن دەستەواژەی وەك : باشە دواییەکەی چی ؟ ویان : رەنگە ..... و یان : دڵنیا نیم .... هەستی ئازایەتی و روداوخوازی لە ئێوە بستێنێت و مێشکتان توشی گومان بکات . ئەگەر ئێوە دەست بۆ کارێك نەبن و بەدژواریەکانی رازی نەبن ناتوانن باسی رازی سەرکەوتنەکانتان بکەن لە گەڵ ئەمەیشدا ئەگەر کارێك بە قورس دەزانن و ترسی ئەوەتان هەیە نەکا نەتوانن ئەنجامی بەن باشتر وایە چالاکی لەو بارەوە لە بیر خۆتان بەرنەوە . باشترین شێوە بۆ دەرباز بون لە گاڵتە پێکردنی کارو پیشە ئەوەیە کە پەرە بە تواناکانتان بەن و پسپۆری

ولێهاتویتان بخەنە بازاری فرۆشتنەوە . لێهاتویی ، هونەر ، چۆنیەتی فکرێکی باش و بەرهەمهێن هەمیشە بازاریان گەرمە .

سەرگەرمیەکانی خۆتان بۆ پیشەیەکی تایبەت بگۆرن

سەرگەرمیەکانی ئێوە رەنگە لە فراوان کردن وباشتر کردنی کاروباری پیشەییتان خەزێنەیەکی گرینگ بێت و سودێکی زۆرتان پێ ببەخشێت . بە وتەیەکیتر ئێو دەتوانن بە فراوان کردنی سنوری توانایەکانتان سەرگەرمیەکانی خۆتان بکەنە پیشەیەکی تایبەت و لە گەڵ بە دەست هێنانی داهاتی زۆر ، خاوەن و دەستور دەری خۆتان بن . چەن نمونەی خوارەوە لە تێگەشتنی ئەم بابەتە یارمەتیتان دەدات :

مریلین حەزی لە رستن و چنین بو . ئەم کارە بۆ ئەو وەك سەرگەرمیەك وابو لەگەڵ ئەمەیشدا رۆژێك بیری کردەوە ئەم سەرگەرمیە بۆ کارێکی بەرهەمهێن وسودبەخش بگۆرێت . لەم روەوە پێشنیاری دۆست وناسراەکانی وەرگرت و لەم رێگەوە داهاتێکی جێگەی باسی رەوانەی گیرفانی خۆی کرد .

***

لوئیز توانایەکی زۆری لە نگار کێشیدا هەبو بە رادەیەك تامەزرۆی کارەکەی بو کە نە هیلاکی دەناسی و نە برسیەتی . لە میوانیەکاندا بە زۆری هاورێکانی داوایان لێدەکرد لە سەر کراسەکانیان وێنە بکێشێت . ئەم کارە وردە وردە بوە دیاردەیەکی بەردەوام تا ئەو شوێنەی لوئیز بریاریدا ئەم سەرگەرمیە بۆ پیشەیەکی تایبەت بگۆرێت و لەم روەوە دەست بە کۆکردنەوەی داهات بکات . دوای شەش مانگ داهاتی لوئیز گەشتە ٢ هەزار دولار لە مانگێکدا و وازی لە

پیشەکەی خۆی کە سندوقداری فرۆشگەیەك بو ، هێنا و بە تەرخان کردنی هەمو کاتەکەی خۆی بۆ کارە تازەکی داهاتەکەی بۆ سێ بەرانبەر زیادی کرد .

***

جویل تامەزرۆی تێنس بو و هەمیشە دوای تەواو بون لە کارە هیلاك کەرکەی لە کارگەوە بەرەو زەوی تێنس دەرۆیشت . ئەو بەو زانیاریانەی لە سەر یاری تێنس هەیبو تواناکانی خۆی لەم بارەوە بردە سەر بە جۆرێك بریاریدا وەك راهێنەرێك ، تێنس فێری هاورێکان و دەوربەرەکانی بکات . ئەو بە پێشنیاری پزیشکێك خولێکی راهێنانی کردەوە و دوای تێپەر بونی سێ مانگ سەرگەرمیەکەی کردە کارێکی بەرز و پڕ داهات و وازی لە کار کردن لە کارگە هێنا . رۆژ بە رۆژ ژمارەی ئەو کەسانەی بۆ بەشداری کردن لە خولەکە رویان تێدەکرد زۆر دەبو و داهاتەکەی بۆ دە بەرانبەر گۆرا.

***

بن لە شەری دوەمی جیهانیدا بریندار کرا و چوە ریزی کەم ئەندامانەوە . بە روالەت ژیان لە سەر قەرەوێلەکەی کورت ببویەوە لە گەڵ ئەمەیشدا هیچ کاتێك لە گەڵ خەم و پەژارەو چارەرەشی نەبوە هاورێ و ئامادە نەبو تەمەنی خۆی بە خەم خواردن بە سەر بەرێت . ئەو ئەفکارە نگەتیڤانەی لە سەر دەرکرد و جێکەی بە ئەفکارە پۆزێتیڤەکان پر کردەوە . رۆژێك بیری لەوە کردەوە کە وتارە سەرنج راکێشەکانی رۆژنامەکان ببرێت و ریزیان بکات و بۆ ئەو کەسانەی بنێرێت کە دەزانێت تامەزرۆن بە خوێندنەوەی و لە بەرانبەر ئەم خزمەتەدا داوای بڕە پارەیەکیان لێبکات . لە سەرەتادا مشتەریەکانی بە قامکەکانی دەست دەبژێردران بەلاّم وردە وردەکارەکەی بەوی پەیا کرد و

دواتر هەر لە سەر قەرەوێلەکەیەوە سەرپەرشتی شەریکەیەکی گەورەی دەکرد . لە راستیدا ئەو هێزی داهێنەر و عەقڵ و هزری خۆی لە رێگەی ئامانجەکانی خۆیدا بە کار برد لە ئەنجامدا لە هەست و سۆز رزگاری بو و داهاتێکی زۆری بە دەست هێنا.

***

سارا ویۆلۆژەنێکی بچوك و نەناسراو بو . لە بەر بێکاری و نەداری توشی خەمۆکی بو لە گەڵ ئەمەیشدا رۆژێك بریاریدا لە جیاتی ئەوەی هۆکارە دەرەکیەکان بە هۆکاری چارەرەشی خۆی بزانێت و بێ شانسی بە تاوانباری بارودۆخە ناسازگارەکەی خۆی دابنێت ، هەستێت و بە ئەنجامدانی کاری جۆراوجۆر پۆزێتیف ترین لایەنەکانی ژیانی روناك بکاتەوە . لەم رووەوە لە لای یەکێك لە شانۆکانی شاردا وەستا و دەستی کردبە ژەنینی ویۆلۆن بۆ ئەو کەسانی لە بەردەم شانۆکەدا ریزیان بەستبو . زۆری پێ نەچو داهاتی ئەم کارەی لەو حەقدەستەی لە دەزگایەکی هونەری وەریدەگرت ، زۆرتر بو .

نمونە وبابەتی زۆر ئەم راستیە دەسەلێنن کە ئەفکاری داهێنەر دەتوانن کاریگەری لە سەر بارودۆخی کەسەکان دابنێن و گۆرانیان تیا بکەن . ئەمە شوێنێکە هەمیشە نە بەردەست مرۆڤدایە و بەکارهێنانی پەیوەندی بە کەسەکەوە هەیە . کەسانی نگەتیف بێژ هێزێکی دژیان لە ناخدا هەیە تا دەیانەوێت کارێك ئەنجام بدەن دەنگێك لە گوێچکەیاندا دەڵێت نا ئەم کارەبە تۆ ناکرێت .ئەگەر ترس و دودڵی لە خۆتان دەرکەن و بە دژواری و قورسیەکانی ئەنجامدانی کارێك رازی بون دەست پێبکەن، بەرگی راستی دەکەنە بەر خەونەکانتان و رەزامەندی ناختان پێدەبرێت

.ئەگەر باوەرتان وایە کە دەسپێکردنی کارێکی تازە پێویستی بە وەرگرتنی مۆڵەت هەیە ویان لەمپەر و تەنگ و چەڵەمەکانی رێگا چارەسەر نەکران کاتی ئەوە گەشتوە باوری خۆتان بە هێز بکەن و لە توانا رۆحیەکانی خۆتان زاینارى تەواو پەیا بکەن .

زۆرن ئەو کەسانەی کە یاسا و رێساکانی دیارەکانی کاریان بە بێ نرخ داناوە و پشتیان کردۆتە هۆکارو دیاردەی وەك فێر کردن ، یاسا ، بارودۆخی کار .... و بە پشت بەستن بە تواناکانی خۆیان بۆ ئەنجامدانی کارێك کە هیچ خولێکی فێر بونیان تیا نەبینیوە ، پێش کەوتون .

بۆ نمونە گیل شیهی بێ ئەوەی هیچ خولێکی دەرون ناسی خوێندبێت بە پێی ئەزمونەکانی خۆی و حەزی بۆ کاری رۆژنامەنوسی کتێبێکی لە بارەی گەشە پێدانی تواناکانی مرۆڤ نوسیوە . ورتر هاروارد سەرۆکی بزوتنەوەیەك لە ئامریکا بێ گوێدان بە تێپەراندنی خولی فێر کاری ، کارێکی جیاوازی دەست پێکرد و پێشیگەیشت . لاری ئۆبراین کە سەردەمانێك سکرتێری حزبی دمکراتی ئامریکا بو لە ژێر کاریگەری مێشکی داهێنەر بێ گوێدان بە یاسا و رێساکانی کارەکەی خۆی و بە هەڵبژاردنی کارێکی جیاواز دەستی بە یاری باسکە کرد و لە کۆتاییدا بو بە سەرۆکی فدراسیۆنی باسکە لە ئامریکا زۆرن ئەو مامۆستایانەی رویان کردۆتە ئەدەبیات و چیرۆکی سەرنج راکێشیان نوسیوە و یان ئەو کارزانانەی کتوپڕ رێرەوی ژیانی خۆیان گۆریوە و بۆ نمونە بون بە بێژەری رادیۆ و تەلەفزیۆن . ئێوەش دەتوانن بە پێچەوانەی زانیاری و پسپۆریەکەتان لە پیشەیەکی تایبەت بە پشت بەستن بە مێشکی داهێنەر رێگەیەکی تازە بۆ خۆتان هەڵبژێرن . لە خوارەوە بە چەند نمونەیەك لەو

پەچەکرداره داهێنەرانە و کاریگەریان بۆ لە ناو بردنی کێشەکانی ژیان ئاماژە دەدرێت .

***

کوردون بۆ ناونوسینی دەورەی تازەی زانکۆ دواکەوت و بە پێی یاساکانی زانکۆ دەبوایە ٢٥ دولاری وەك سزا بدایە بە زانکۆ . بەلأم ئەو لە جیاتی ئەوەی بۆ ئەم دواکەوتنە ببێتە قوربانی ، بیری داهێنەری خۆی خستە کار و بە هێنانەوەی چەن هۆکارێك قەناعەتی بە سەرۆکی زانکۆ کرد لە نامەیەکدا بۆ کاروباری مالّی بریاری سزادانەکەی هەلّوەشێنێتەوە .

***

نزیکەی ٢٠٠ دولار لە چەکە گەشتیاریەکانی نیك لە ماوەی مانەوەی لە هۆتێلێکدا دزرا . ئەو ماوەی سێ سالّ پێشتر ئەو چەکانەی لە بانقێك لە ئالّمان وەرگرتبو و ژمارەی چەکەکانی نەدەزانی و ناونیشانی بانکەکەیشی بیر چبویەوە . لەم روەوە بە ناردنی نامەیەك بۆ ئەو شەریکەی چەکەکانی دروست دەکرد کێشەکەی خۆی لە گەلّدا باس کردن و دوای تێپەر بونی دو هەفتە نامەیەکی کۆمپیتەری بە دەست گەیشت کە تیایدا نوسرابو بە بێ ژمارەی چەکەکان هیچ کارێك بە ئێمە ناکرێت . بەلأم نیك کۆلّی نەدا و بە ناردنی نامەیەك بۆ بەرێوبەری ئەو شەریکە جەختی لە سەر ئەوە کردەوە کە نایەوێت وەلأمی وەك : بە داخەوەم بەلأم ... وەربگرێت و ئەگەر ئەم بابەتە رون نەبێتەوە دەبێت بەرێوبەرەکە لە دادگادا وەلأمدەری پارێزەرەکەی بێت . ماوەی دو هەفتە دواتر نیك چەکێکی ٢٠٠ دولاری و نامەیەکی بەرێوبەرەکەی پێگەیشت کە داوای لێبوردنی لێکردبو . وەك بینیتان ئەگەر نیك قەناعەتی بە

وەلامی سیستەمە کۆمپیتەریەکە بکردایە و پشتی بە بیری داهێنەری خۆی نەبەستایە بۆ بە دەست هێنانی پارەکەی لەلایەن ئەو شەریکەوە گالتەی پێدەکرا .

***

یوجین رۆژێك بۆ دایرەی سزاکان مرور بانك کرا و دوای ماوەیەك سەرگەردانی لە ناو ژور و رێرەوەکانی ئەم دایرە بە هۆی سەرپێچیەك سزا دەدرا کە بە مافی خۆی نەدەزانی . ئەو بە پشت بەستن بە مێشکی داهێنەری خۆی ئەم بارودۆخەی هەڵسەنگاند تا بریارێك بدات کە لە هەڵوێستی لاواز رزگاری بکات و رێگر بێت لە قوربانی کردنی . تا ئەوەی بیری لەوە کردەوە ئەوەی ئەو رۆژە لەو ئیدارە بە سەری هاتوە بینوسێت و بیخاتە بەر دەست رۆژنامەکان . کارەکەی سەری گرت ورۆژنامەیەك ئەم بابەتەی بە بری ١٥٠٠ دولار لێکریەوە و لە سێ ژمارەدا چاپیان کرد . زۆری پێ نەچو رۆژنامەکانیتر داوایان لێکرد بە ناردنی ئەم جۆرە بابەتانە هاوکارین بکات . ئەو بە بیرکردنەوە وئەنجامدانێك توانی هەڵوێستی لاوازی خۆی بۆ بە هێزی بگۆرێت و بە دەسپێکردنی کاری نوسین لە رۆژنامەکان ناسازگاریەکانی ژیانی خۆی بۆ خۆی سازگار کرد .

***

خاتو وزلی دوای گەشتنی بە فرۆکەخانە ئاگادار کرایەوە ئەو فرۆکەی بریارە گەشتی پێبکەن بە هۆی خرابی کەش و هەوا ٦ کاتژمێر دوادەکەوێت ، وزلی سەیری هەر لایەکی دەکرد چروچاوی مۆنکردوی گەشتیارانی دەبینی . ئەو دەیزانی ئەگەر تەرکیز لە سەر دواکەوتنی گەشتەکە بکات بێجگە لە

هیلاکی شتێکیتری دەس ناکەوێت بۆیە بۆ ناخ گەرایەوە و داوای یارمەتی لێکرد . لەم کەین وبەینەدا سەرنجی کەوتە سەر ژنێکیتر و بیری کردەوە خۆی بکاتە هاورێی . لێی چوە پێش و دوای ناساندنی خۆی لە گەڵ خاتونێك کە ناوی پنی بو بە ناسراو . ئەم دوانە پەیوەندیەکی کاریگەریان دامەزراند و لە هەم ئەو ماوەدا کە گەشتیارانیتر بە هۆی دواکەوتنی فرۆکەکە هیلاك و ماندو ببون ئەمان دەستیان بە پیاسە کردن لە ناو فرۆکەخانەکەدا کرد و چێژیان لە هاودەمی یەکتر وەرگرت ، لەو رۆژە بە دواوە وەك هاورێی خۆشەویستی یەك مانەوە .

***

ئەلیزابێت خوێندکاری بەشی ئۆقیانوس ناسی بو دوای ئامادەبون لە چەن دانیشتنێکی خولی تازە هەستی کرد ئەرکی مامۆستاکان هیلاك کەر و بێ کاریگەرن و تەنیا بیرورای خۆیانە . بۆیە لە جیاتی ئەوەی ئەم هەستە لە ناو خۆیدا زیندانی بکات و بیکاتە هۆکاری ناخۆشی و دواکەوتن لە وانەکان ، بە راوێژ کردن لە گەڵ دەرون ناسێکدا بریاریدا سنورەکانی خوێندکارێکی ئاسایی ببەزێنێت . بەم روانگەوە چوە لای یەك یەکی مامۆستاکان و پێشنیارەکانی خۆی پێ راگەیاندن . لە ئەنجامدا هەندێ لە مامۆستاکان پێشوازیان لە پێشنیارەکانی کرد .

***

بەرێز ئاندرۆ هاورێ لە گەڵ هاوسەرەکەی باربارا بۆ نانی ئێوارە لە گەڵ ژن ومێردێکیتر چونە رێستورانێك . کاتێك سەرەی داواکردنی خواردن هات ئاندرۆ و هاوسەرەکەی خواردنێکی سوکیان داوا کرد لە کاتێکا داواکاری ئەو ژن

و مێردە زۆر گران بو . دوای تەواو بون لە خواردنەکە یەکێك لەو دوانە بە دەنگێکی هێواش وتی : زۆر باشە حسێبەکەمان بە دەسخۆشانە خزمەتگوزارەکە دەکاتە ١٢٠ دولار و هەر مالێك ٦٠ دولار . باربارا و ئاندرۆ پێشتر لەم بارودۆخەدا شەرم دەیگرتن و بێدەنگ دەبون و دەرفەتیان پێدا بون کە خراپ کەڵکیان لێوەر بگرن بەلاّم ئەم جارە باربارا هەڵس و کەوتێکی تازەی گرتە پیێش و بە راشکاوی وتی : بە کەمێك ورد بونەوە هەست دەکەن کە بەشی ئێمە ٣٠ دولار و بەشێ ئێوە ٩٠ دولارە . ئەو ژن و مێردە چاوەروانی وەلاّمێکی وانەبون و بە بێدەنگی جەختیان لە سەر ئەم خاڵە کردەوە .

***

بەرێز کی دوای کرینی پاکەتێك سیگار هەستی کرد لە ناو تونەکەدا جۆرە ماەیەکی نائاسایی تیایە . ئەو لە جیاتی کێشانی ئەم سیگارە نابەکەڵکە یان فرێدانی کە لە هەر دو شێوەکەدا بە زەرەری خۆی تەواو دەبو نامەیەکی بۆ شەریکە بەرهەمهێنەکەی نوسی و کێشەکەی بۆ لێپرسراوە پەیوەندیدارەکە باس کرد . دوای تێپەر بونی سێ رۆژ ئەو نە تەنیا پارەی پاکەتە سیگارەگەی بۆ هاتەوە بەڵکو سێ کارتۆن سیگاری خۆرایشی بۆ هات .

***

ئالێکساندەر سۆلژنسین نوسەر ناوداری روسی لە کتێبێك بە ناو نیشانی ((رۆژێك لە ژیانی دینسوویچ شۆخۆف)) لە بارەی رۆژێك کاری زۆرەملەی بەندیەك لە سیبری وەسفێکی جوان دەدات بە دەستەوە : رۆژێك کە باس لە هەوڵدانی زۆر بۆ گیان بە دەر برن لە بێبەبەزەییەکانی ناچەی سەهۆل بەستوی سیبری دەکات . جەستە و رۆحی شۆخۆف ئازاری زۆریان بە سەر

بردبو ئەو بە پشت بەستن بە مێشکی داهێنەری خۆی لە بەرانبەر بە برسیەتی ، سەرما ، بێ بەزەیی و وەحشیگەری تاقی کرابویەوە و لەم تاقی کردنەوانەدا سەرکەوتو هاتبوە دەر . ئەم کتێبە بەم رستەی خوارەو کۆتایی پێدێت :

شۆخۆف لە ژێر دەستوری ئەفکار و بڕواکانی خۆی خەوێکی قوڵ چاوی داگرت لە کاتێکا بەندیەکانیتر رەشترین کاتەکانی ژیانی خۆیان بە سەر دەبرد . ئەو هێزە و تواناکانی لەو خاڵەدا کۆکردبویەوە ولە بەر روناکی ئەم بیر کردنەوە پۆزێتیڤە بەرگەی ئەم ئەزمونە قورسەی گرت . ئەو هەموشتێکی بە پێی ویست وخواستی دڵی خۆی دەبینی ، لە سەر مێزەکەی پیالەیەکی سوپی دەخوارد ، سەرپەرشتیارەکە کارەکەی عادیلانە دابەش دەکردو لە کاری دەستەکەیشی رازی بو، لە تزارەوە دەسخۆشانەی بۆ هاتبو و توانیبوی هەندێك توتن بکرێت ، لە سەرەتا تا کۆتایی ئەو رێ ئاسنەی بریاربو دروست بکرێت یەکسان بو لە گەڵ ماوەی بەند کردنی ، تەنیا ٣٦٥٠ رۆژ لە ماوەی حوکمەکەی مابو .

شۆخۆف توانی بە ناسینی یاساکانی رۆح ژیانی پر ترسێنەر و پر لە برسیەتی و ئازار و ئەشکنجە دان و بێ بەشیەکان لە ئوردوگاکانی کاری زۆرملە بە سەر بردبێت .

کەسانێ کە لەژێر باودۆخی ناسازگاری خۆیان ناتوانن رێرەوێکی تازە بۆ بیرەکانی خۆیان بدۆزنەوە و بە ئاسانی دەچنە ژێر کاریگەری رق و تۆڵەسەندنەوە و گرژیە نگەتیڤەکان مالێ وێرانکەرەکان ، هەرگیز ناتوانن لە لەمپەرەکان و تەنگ وچەلەمەکان بە سلامەتی دەرباز ببن .

لاپەرەکانی مێژو پرن لە روداو و کارەساتە مەترسیدارەکان ، لەوان دەتوانین ئاماژە بە بەندکراوەکانی ئوردوگاکانی کاری زۆرەملێی نازیەکان بەین . تەنیا کەسانێك دەیانتوانی لەم دەورانە بێ بەزەیی گیان بەدەر بەرن کە دەلاقەی مێشکیان بە روی هەر کاریگەریەك دەبەست و تەنیا بە تواناکانی خۆیان پشت ئەستور بون . ئاشکرایە کە ئازادی رۆح لە سنوری مادی و مەعنەویەکانی مرۆڤ زۆر کاریگەرە و بە نەبونی گەورەترین دۆست و باوەری مرۆڤ کە لە هەمو کاتێکا یارمەتیدەریەتی لە دەست دەچێت و مرۆڤ خۆی لە گۆرەپانی ژیانا بە تەنیا دەبینێتەوە .

کەسایەتی ئێوە تێکەلاوێك لە هۆش و عەقڵی بێ کۆتایی و توانایەکی بێ سنورە و بەرهەمێك کە لە ماوەی ژیاندا پێتان دەبڕێت تۆوەکەیتان لە ناو کێلگەی ناخا چاندوە . ئەگەر دەتانەوێت گۆرانکاری لە ژیانی خۆتانا دروست بکەن و خەونەکانتان بکەنە راستی پشت بە تواناکانی خۆتان ببەستن و گۆرانی پێویست لە خۆتانا بە دی بێنن . بۆ ئەم مەبەستەیش دەبێت چاکسازی و پاکسازی لە گرژیەکان و هەستەکانی ناخی خۆتانا بکەن و بە بەهێزی و لێهاتویی بە فکری تازە و چالاك بە دوای خەونەکانتانا بڕۆن . لە گەشتی ژیان پێویستە لەو لەمپەرانەی کە ترس و رق و دڵەراوکێ لە مێشکتانا دروس دەکەن خۆ بپارێزن و تەنیا بیر لە پێکەنین و شادی بکەنەوە چونکە دوای مردن کاتی زۆرتان هەیە کە روبەروی دژی ئەو ئەزمونانە ببنەوە کە لەم کتێبەدا هاتوە .

بەشی دەیەم

لاوازی یان هێز

وێنەی قوربانیکراوی ئێوە لە سەر ٩٩ بارودۆخی جیاواز راوەستاوە .

قوربانیەکی ئاسایی بە شێوەیەکی ئاسایی هەڵس و کەوت دەکات .

لاوازی یان هێز

ئێوە بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە چۆنیەتی روبەروبونەوە لە گەڵ کەسە دەسەڵات خوازەکان و قوربانیکەرەکان لە بارودۆخە جیاوازەکاندا فێر بون و زانیشتان چۆن دەتوانرێت لە بارودۆخی جۆراوجۆر فێڵ و کەڵەکی ئەو کەسانە ئاشکراو دەستەمۆ بکەن .

لێرەدا پێرستێك کە ٩٩ بەش لە خۆ گرێت و بە شێوەیەکی گشتی هەموان لە ژیانی رۆژانەدا روبەروی دەبنەوە ، هاتوە و لە گەڵ باس کردنی هەر بارودۆخێك ئاماژە بە هەڵوێستی هیز و لاوازیش دراوە . دەتوانین ببینین کام پەچەکردار لە روی هێز و کامیان لە روی بێ هێزیەوەیە . ئێستا قەڵەم و کاغەز بە دەستەوە بگرن ، دوای خوێندنەوەی هەر کام لەو بارودۆخانە کەمێك بیر بکەنەوە ، بەرانبەر هەر پەچەکردارێك کە لە هەر بارودۆخێك لەخۆتانی نیشان دەدەن وشیار و وریا بن و بیانوسن . ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی پەچەکردارەکانی خۆتان هەڵسەنگێن و ئاگاداری ئەو خاڵە لاواز و هەستانە بن کە دەبنە هۆی قوربانی بونی ئێوە . ناسینی هەڵوێستی لاواز لە هەر بارودۆخێکدا دەبێتە هۆی ئەوەی لە ئەگەری پێویست چوارچێوەی وتاری خۆتان بە جۆرێك دیاری بکەن کە رێگر بێت لە کەوتنە داوی دەسەلاتخوازەکان . ئامانج لەم تاقی کردنەوە هەڵسەنگاندنی هەڵەیستی ئێوە لە بارودۆخە مەترسیدارەکانە ، کەواتە نابێت ئەم پرسیارانە بۆ تاقی کردنەوەی کەسایەتی بە کار ببرێت و یان لە رێگەیانەوە بارودۆخی رۆحی شیتەڵ بکرێتەوە .

بارودۆخ دوای سەردانی چێشتخانەیەك چۆنیەتی چێشت و خزمەتگوزاریەکان بە خراپ و نابەجێ دەزانن :

ئاواز : پارەکە دەخەنە سەر مێزە و بە گرژ بون و مۆن کردن ئەوێ بە جێ دێڵن .

بە هێز : پارەکە نادەن و بەڕێوبەری چێشتخانەکە ئاگادار دەکەنەوە .

بارودۆخ : لە کاتێکا زۆر شپرزەو گیرۆدەن ، یەکێك لە خزمەکانی ئێوە بەو پەری بێ خەیاڵی دەیەوێت بەگفتوگۆی تەلەفۆنی لە گەڵ ئێوە درێژە بدات .

ئاواز : لە ناوەوە پیش دەخۆنەوە و شەرم دەتانگرێت و بەردەوام دەبن لە قسە کردن .

بەهێز : بە راشکاوی پێی دەڵێن لە ئێستادا زۆر گیرۆدەن و کاتی قسەکردنتان نیە

بارودۆخ : هاوسەر یان شەریکەکەتان بە شێوەیەکی چاوەروان نەکراو بەرنامەی پێش وەختی ئێوە دەشێوێنن .

ئاواز : بە کاریگەریەکەیان رازی دەبن ، لە کارەکەتان دوا دەکەون و لە ئەنجامدا تورە و دلگران دەبن .

بە هێز : بێ گوێدان بچوکترین هەستی خەمبار بونی ئەوان بە دوای کاری خۆتانا دەرۆن .

بارودۆخ : دوای خواردن و تێر بون هێشتا دو له سەر سێی دەوریەکەتان پرە لە چێشت .

لاواز : هەمو چێشتی سەر دەوریەکە دەخۆن .

بە هێز : دوای ئەوەی زانیتان تێرن دەست لە خواردن هەڵدەگرن .

بارودۆخ : لە بەر شتێك کە لە ناو مالّەوە ونکراوە و ئێوە بەشداریتان تیا نەکردوە لۆمە دەکرێن .

لاواز : وەك پشکێنەرێك بە دوای شتە ونبوەکەدا دەگەڕێن .

بە هێز : بێ ئەوەی ببنە ئامرازی دەست لە سەر کارەکەی خۆتان بەردەوام دەبن .

بارودۆخ : دەتانەوێت بە تەنیا لەچالاکیەکی کۆمەلاّیەتیدا بەشداری بکەن .لاواز : لە مالّەوەباسی دەکەن و دەچنە ژێر کاریگەری روانگەکانی ئەوان .

بە هێز : لە مالّەوە باسی دەکەن و بێ گوێدانە بیر وبۆچونەکانیان کارەکەتان دەخەنە قۆناغی جێبەجێ کردنەوە .

بارودۆخ : کەسێك دەیەوێت بە باس کردنی تالّیەکانی ژیانی ، ئێوە بەشداری خەم و پەژارەکانی بکات .

لاواز : دەچنە ژێر کاریگەری و لە گرژی و هەستە نگەتیڤەکانی نوقم دەبن

بە هێز : داوای لێبوردنی لێدەکەن و بە جێی دێڵن و یان بە راشکاوی پێی دەڵێن ناتانەوێت گوێ لە بەسەر هاتە خەمبارەکەی بگرن .

ارودۆخ : یەکێ لە ئەندامانی بنەماڵەکەتان بە گلەییە کە بۆچی کەس جلەکانی بۆ ناکاتە ناو جڵشۆرەکە .

لاواز : لە گەڵ داوای لێبوردن دەس بە جێ ئەو کارەی بۆ دەکەن .

بە هێز : دەیبەن لای جڵشۆرەکە و لە گەڵ نیشاندانی چۆنیەتی کاری جلشۆرەکە پێی دەڵێن دەبێت خۆی لێپرسراوی کاروبارەکانی بێت .

بارودۆخ : دوای کرین لە سۆپەرمارکێتێك دەتانەوێت هەرچی زوتر پارەی شت و مەکەکان بەن و بڕۆن بە لای کارەکانتانەوە ، بەڵام ڕووبەڕوی ڕیزی درێژی بەردەم صنوقەکە دەبنەوە .

لاواز : لە ریزەکە دا دەوەستن و لە کاتێکا هەست دەکەن کە کارێکتان لەدەست بەرنایەت دیانەکانتان لە یەك گیر دەکەن و خۆتان دەخۆنەوە .

بەهێز : داوا لە لێپرسراوە پەیوەندیدارەکە دەکەن بۆشاییەکتان بۆ بکاتەوەو خۆی پارەکەتان لێوەر بگرێت .

ارودۆخ : کاتژمێر ٣\٣٠ سەردانی بانك دەکەن بۆ کارێکی پێویست بەڵام بانك دەرگاکەی بەستراوە ئەمە لە کاتێکا بە پێی تابلۆی پشت دەرگاکەی بانك ، کاری بانك تا کاتژمێر ٤ دەبێت بەردەوام بێت و کارمەندەکان لە ژورەوە دانیشتون .

لاواز : دلگران دەبن و دەگەڕێنەوە .

بە هێز : بە ئیشارە یەکێك لە کارمەندانی بانك بانگ دەکەن و بە جەخت کردنەوە لە سەر ئەم خاڵە کە هێشتا نیو کاتژمێر لە دەوامی ئاسایی ماوە

داوای لێدەکەن کە کارەکەتان بۆ جێبەجێ کات و لە ئەگەری رەت کردنەوەی داواکەتان لە گەڵ بەڕێوبەری بانکدا قسە بکەن

بارودۆخ : سەردانی هۆتێلێك دەکەن و ژورێکتان پێ دەدرێت کە فێنك کەرەوەکەی لە کار کەوتوە .

لاواز : بە گەرماکە رازی دەبن و هیچ ناڵێن .

بە هێز : دەس بە جێ بۆ لای بەڕێوبەری هۆتێلەکە دەڕۆن و پێی دەڵێن یان فێنك کەرەوەکە چاك بکاتەوە یان ژورەکەتان بۆ بگۆڕێت

ارودۆخ : لە چاو پێکەوتنی دامەزراندن روبەروی پرسیاری دژوار دەبنەوە لاواز : دەستو پێی خۆتان ون دەکەن و بە هۆی ناهاوسەنگی خۆتان بەردەوام داوای لێبوردن دەکەن .

بە هێز : بە رۆحیەیەکی بەرز وەڵامی پرسیارەکان دەدەنەوە و لە بەرانبەر ئەو پرسیارانەی کە دەیەوێت لە رێ لاتان بەرێت بڵێن : ئێوە تەنیا دەتانەوێت بەم جۆرە پرسیارانە پەچەکرداری من هەڵسەنگێنن وەگەرنا وەڵامێك بۆ ئەم پرسیارانە نیە .

بارودۆخ : پزیشکەکەتان پێتان دەڵێت پێویستان بە نەشتەرگەریە لە کاتێکا خۆتان بە پێویستی نازانن .

لاواز : بە بێ گفتوگۆ کردن لە گەڵی و یان راوێژ وەرگرتن لە پزیشکیتر بە نەشتەرگەریەکە رازی دەبن .

به هێز :- پێی دەڵێن دەبێت به راوێژ کردن له گەڵ یەك دو پزیشکیژ پێویستی نەم نەشتەرگەریەتان بۆ رون ببێتەوە .

بارودۆخ : هەست دەکەن بۆ وەرگرتنی مانگانەی زیاتر و یانە بەرزکردنەوەی پلە لە هەر بارێکەوە شیاون .

لاواز : چاوەرێ دەبن تا رۆژێك بەرێوبەرەکەتان شیاو بونی ئێوەی بۆ دەرکەوێت و کارێکتان بۆ بکات :

به هێز : له گەڵ زاڵ بون به سەر هەستەکانی خۆتانا دەچنە لای بەرێوبەرەکە و به رونکردنەوە و بەلگەکانتان شیاوی خۆتانی پێی دەڵێن .

بارودۆخ : کاتتان نیە لە پرسەی یەکێك لە خزمەکانتان بەشداری بکەن .لاواز : له گەڵ هەست به نارەحەتی کردن خۆتان به پرسەکە دەگەینن .به هێز : به شداری لەو پرسە ناکەن .

بارودۆخ : کەسێك بۆ ماچ کردن دەم وچاوی دێنێتە پێش له کاتێکا ئێوە ناتانەوێت ماچی بکەن .

لاواز : به زۆردەملێ ماچی دەکەن .

به هێز : خۆتان دەکێشنەوە و ماچی ناکەن .

بارودۆخ :ئەندامانی خێزانەکەتان له کاتی برسیەتی داواتان لێدەکەن چێشتێکیان بۆ دروست بکەن .

لاواز: له گەڵ تورە بون له هەموان دەچن چێشتەکەیان بۆ دروست دەکەن.

به هێز : به راشکاوی پێیان دەڵێن کە ناتانەوێت چێشت دروستبکەن و هەر کەسێك دەبێت لە فکری خۆیدا بێت .

بارودۆخ : داواتان لێدەکرێت لە شوێنی کارەکەتان میوانیەك ساز بدەن لەکاتێك خۆتان بە پێویستی نازان .

لاواز : لە کاتێکا لە دڵی خۆتانا بە نارەحەتی دەڵێن بۆ دەبێت بە بێ هۆ بکەونە زەحمەتەوە ، رازی بە داواکەیان دەبن .

بە هێز : بە راشکاوی پێیان دەڵێن پێویست بەم کارە ناکات و سورن لە سەر قسەکەی خۆتان .

بارودۆخ : بریارە لە میوانیەك کە هەموان جڵ و بەرگی ڕەسمی لە بەر دەکەن ئامادە بن لە کاتێکا ئێوە حەز بە پۆشینی ئەو جل و بەرگە ناکەن .

لاواز : بە پێچەوانەی خواستی خۆتان جل وبەرگەکە لە بەر دەکەن و لە خەمو ماوەکەدا تورەن .

بە هێز : جل و بەرگێك دەپۆشن کە حەزتان لێیەتی و یان ناچنە میوانیەکە .

بارودۆخ :ناومالّەکەتان بە هۆی بڵاو بونەوەی جل و بەرگ و کەل و پەل زۆر شپرزەو شێواوە .

لاواز : به کۆکردنەوە ڕێك کردنەوەی کەل و پەلەکان ، ماڵەکەتان باش دەکەنەوە

بە هێز : لە گەڵ ئاماژە دان بەم بارودۆخە بە ڕاشکاوی لێپرسراوی کەسەکان دیاری دەکەن و دەڵێن ئامادە نین لێپرسراوی کەسانیتر لە سەر شانتان بێت .

بارودۆخ : کەسێك بە ئامادە بونی ئێوە قسەی ناشیرین دەکات .

لاواز : لەوەی کە ئیهانە کراون تورە دەبن .

بە هێز : لە گەڵ زاڵ بون بەسەر خۆتان لە بەردەوام بون لە کارکردن لەگەڵیْ خۆ دەکێشنەوە .

بارودۆخ : لە میوانیەکدا دەتانەوێت بچنە سەرئاو ، لە کاتێکا سەرئاوە کە لە شوێنی کۆبونەوەکەتان نزیکە .

لاواز : لە بەر ئەگەری دەنگە دەنگ ناچنە سەرئاو.

بە هێز : بێ گوێدانە ئەوەی کە کەسانیتر لەمبارەوە چۆن بیر دەکەنەوە و چ هەستێکیان دەبێت ، سەرئاوەکە بە کار دێنن چونکە دەزانن سەرئاو شتێکی ئاساییە و بە کار هێنانی لە هیچ بارودۆخێکدا نابێتە هۆی شەرمەزاری .

بارودۆخ : ڕوبەڕوی ڕێ و ڕەسمێکن هەرچەندە بە جێهێنانی بە ناعەقڵانی دەزانن بەڵام ئەنجامدانیشی زەرەری نیە .

لاواز : لە کاتێکا لە ژێر لێوەوە جنێو دەدەن ئەم ڕێ وڕەسمە بە جێ دێنن .

به هێز : بێ گوێدانه رەنجانی کەسانیتر بەو پەری دڵخوازی لە سەر کاری خۆتان بەردەوام دەبن .

بارودۆخ : لە کاتی شۆفێری لە شارێگەیەکدا ، ترۆمبێلێکیتر سوکانەکەی دەشکێنێتە سەرتان .

لاواز : تورە دەبن و بە ئەنجامدانی کاری هاوشێوە تۆڵە دەکەنەوە .

بە هێز : لە بیر خۆتانی دەکەن و بیر خۆتانی دەهێننەوە ، تورە بون هیچ شتێك ناگۆرێت .

بارودۆخ : یەکێك لە هاوکارەکانتان داواتان لێدەکات لە ئەنجامی کارێك کە بێزارن لێی یارمەتی بەن .

لاواز : لە کاتێکا هەست دەکەن کە خراپ کەڵکتان لێوەرگیراوە ، رازی دەبن.

بە هێز : بە راشکاوی وەڵامی ((نا)) بۆ داواکاریەکەی بە کار دەهێنن .

بارودۆخ : دوای کرینی شت لە فرۆشگەیەك هەست دەکەن کە زۆرتان لە سەر حسێب کراوە .

لاواز : شەرم و حەیا رێگر دەبێت لەوەی کێشەکە بە صندوقدارەکە بڵێن .

بە هێز : بە راشکاوی دەڵێن کە لە حسێبەکەتانا هەڵەیەك رویداوە و داوای چاك کردنەوە و وەرگرتنەوەی پارەکەتان دەکەن .

بارودۆخ : بۆ مانەوە ، سەردانی هۆتێلێك دەكەن ، لێپرسراوەكە كلیلی ژورەكە دەدات بە شاگردەكە تا لە پێناو بردنی كەل و پەلەكانی ئێوە دەسخۆشخانەیەك وەربگرێت لە كاتێكا ئێوە شتێكی ئەوتۆتان پێ نیە .

لاواز : شەرم رێگر دەبێت لەوەی ناپێویستی شاگردەكە بۆ هاوكاری كردنتان بڵێن .

بە هێز : بە راشكاوی بە شاگردەكە دەڵێن پێویستان بە یارمەتی ئەو نیە و ئەكەر دەیەوێت بێت نابێت چاوەڕێی پارە بێت .

بارودۆخ : منالەكەتان چاوەڕێیە بە هەڵۆمشاندنەوەی بەرنامەكەتان بیبەن بۆ مالّی هاورێكەی .

لاواز : گوێ بە بەرنامەكەی خۆتان نادەن و دەیگەیێنن .

بە هێز : بە راشكاوی پێی دەڵێن ناتوانن بەرنامەكەتان هەڵۆمشێنن و دەبێت رێگە چارەیەكیتر بۆ خۆی بدۆزێتەوە .

بارودۆخ : روبەروی فرۆشیارێك دەبنەوە كە بە قسە كردن و زۆربڵەیی كردن دەیەوێت شت ومەكەكەی بفرۆشێت .

لاواز : گوێ لە قسەكانی دەگرن و چاوەروان دەبن هەڵێكتان بۆ برەخسێت بۆ ئەوەی شتەكەی لێبكرن .

به هێز : به بڕینی قسەکانی پێی دەڵێن ناتانەوێت لە ژێر زەخت و فشاردا هیچ شتێك بکرن و بە دوبارە کردنەوەی شوێنەکە بە جێ بێڵن .

بارودۆخ : بۆ سازدانی میوانیەك ماوەیەکی کەمتان لە بەر دەستدایە .

لاواز : لە گەڵ ئەوەی هەمو کاتەکانی خۆتان بۆ ئامادەکاریەکانی میوانیەکە بە سەر دەبن بەردەوام نیگەرانن نەوەك کارەکان بە پێی دڵ نەڕۆنە پێش .

بە هێز : لە رادەی تواناکانی خۆتان کارەکان ئەنجام دەدەن و بێ هیچ نیگەرانیەك هەمو شتێك لە حاڵی خۆیدا دەهێڵنەوە .

بارودۆخ : کەسێك رەخنە لە ئێوە دەگرێت .

لاواز : تورە دەبن و تێکەڵ و پێکەڵ بەرگری لە خۆتان دەکەن .

بە هێز : بێ کەمترین بەرگریەك رەخنەکە قبوڵ دەکەن و یان گوێی پێنادەن .

بارودۆخ : لەوەی کە کەسێك لای ئێوە سیگار دەکێشێت ناراحەتن .

لاواز : بیج دەنگ دەبن و هیچ نالێن .

بە هێز : بە ڕێزەوە داوا لە کەسەکە دەکەن سیگارەکەی بکوژێنێتەوە و لە ئەگەری بەردەوام بون شوێنەکە بە جێبێڵن .

بارودۆخ : لە چێشتخانەیەك داوای ئیستیکێکی ئاودارتان کردوە لە کاتێکا خزمەتکارەکە ئیستیکێکی سورەکراوەی بۆ هێناون .

لاواز : له ترسی دروست بونی کێشه دەیخۆن .

بە هێز : لە گەڵ ناردنەوەی چێشتەکە جەخت لە سەر داواکاریەکەی خۆتان دەکەنەوە .

بارودۆخ : لە کاتێکا لە ریزدا وەستاون کەسێك پێشتان دەکەوێت .

لاواز : تورە دەبن بەلاّم دەری نابرن .

بە هێز : بە کەسەکە دەلێن کە پێویستە بچێتە شوێنەکەی خۆی .

بارودۆخ : لە شەقامدا روبەروی کەسێك دەبنەوە کە بە زۆر و پارانەوە دەیەوێت شتێك بە ئێوە بفرۆشێت .

لاواز : بۆ ئەوەی لە دەستی رزگارتان بێت شتەکە دەکرن .

بە هێز : بێ کەمترین گوێدانێك رێگای خۆتان دەگرنە بەر .

بارودۆخ : کەسێك چاوەروانە بە هۆی هەڵەیەکی نەکردو داوای لێبوردنی لێبکەن .

لاواز : دەچنەژێر دەسەلاّتی و داوای لێبوردنی لێدەکەن .

بە هێز : بیروراکانی خۆتان ئاشکرا دەکەن و دواتر فکر و زکرتان بەن بەو کارانەی کە پێوەی سەرقاڵن بۆ ئەوەی لە نارەحەتی خۆتان بۆ چاوەروانیەکەی رزگارتان بێت .

بارودۆخ : بۆ کرین و یان بە کرێ گرتنی خانوێك رودەکەنە نوسینگەیەك کە بێ گوێدانە حەز و خواستی ئێوە بەردەوام بەم لاولاتان دەبات .

لاواز : لە گەڵ ئەوەی دەزانن بێجگە لە بە فیرۆدانی کات شتێکیترتان دەست ناکەوێت ، شەرم دەتانگرێت و لە گەڵیدا دەرۆن .

بە هێز : دەس بە جێ نائارەزومەندی خۆتان بۆ ئەو گەرانانە و ئەم زەخت سەرخستنە دەردەبرن .

بارودۆخ : لە رێستورانێك داوای ساردیتان کردوە و دوای بینینی دەبینن سێ لە سەر چواری پەرداخەکە سەهۆڵە .

لاوازی : لە رەخنەو نارەزایی خۆتان چاودەپۆشن .

بە هێز : بەوپەری رێزەوە کێشەکە لە گەڵ خزمەتگوزارەکەدا باس دەکەن و بیری دەخەنەوە لە پێناو ساردیدا پارە دەدەن نە لە پێناو سەهۆڵ .

بارودۆخ : لە کاتی ئاڵ و گۆری بازرگانی لایەنی بەرانبەر پێتان دەڵێت بۆ باوەرتان بە من نیە رەنگە وابیر بکەنەوە کە دەمەوێت کڵاوتان سەر بکەم .

لاواز : بێ باوەری خۆتان لە ئاڵو گۆرەکە دەشارنەوە و بەم جۆرە دەبنە نامرازی دەست .

به هێز : به راشکاوی دەڵێن کە لە هەر ئاڵ و گۆڕێکدا ئەگەری کاڵاو سەرکردن هەیە و ئەگەر ئەم جۆرە هەڵس و کەوتە بە رەشبینی دەزانێت دەتوانێت کەسێکی کە بۆ ئاڵ و گۆر هەڵبژێرێت .

بارودۆخ : پزیشك دوای پشکنین و نوسینی دەرمان داواتان لێدەکات بۆ دڵنیا بون لە تەندروستی سەردانی بکەنەوە .

لاواز : لە گەڵ ئەوەی تەندروستیتان باشە سەردانی پزیشك دەکەنەوە و بۆ جارێکیتر پارە دەدەنەوە .

بە هێز : لە ئەگەری تەندروستی باوەر بە دەنگی ناخی خۆتان بکەن و لە سەردانی دوبارەی پزیشك خۆتان دور بخەنەوە .

بارودۆخ : دوای داواکاری وام لە بانك یەکێك لەکارمەندە پەیوەندیدارەکان هەوڵ دەدات زەختان لێ بکات وخراپ کەڵکتان لێوەر بگرێت .

لاواز : بە نەرمی و لە سەر خۆیی لە گەڵیدا دەجوڵێنەوە و کاریگەریەکانی قبوڵ دەکەن .

بە هێز : بە راشکاوی پێی دەڵێن کە رازی بە خراپ کەڵك وەرگرتن نابن و داواکاری گفتوگۆ لە گەڵ کەسێکیتر دەبن .

بارودۆخ : بۆ کرینی دەرمان سەردانی دەرمانخانە دەکەن لە کاتێکا لە چۆنیەتی نرخی دەرمان بێ ئاگان .

لاواز : دەرمانەکان وەردەگرن و بێ هیچ کۆنترۆلێك پارەکە دەدەن .

به هێز : له پزیشکی دەرمانخانەکە یان لێپرسراوەکە لە بارەی چۆنیەتی دەرمانەکان پرسیار دەکەن ،ئەگەر بە گرانتان زانی سەردانی دەرمانخانەیەکیتر بکەن و نرخەکان کۆنترۆڵ بکەن . ئەگەر گومانتان لە لە بە کەڵك بونی دەرمانەکانتان کرد بە پزیشکەکەتان دەڵێن بۆچی ئەو دەرمانانەی بۆ داناون .

بارودۆخ : دوای کرینی جل و بەرگ لە فرۆشگایەك و گەرانەوە بۆ ماڵ بە کەم و کوریەکانی دەزانن .

لاواز : لە گەرانەوەی جڵ و بەرگەکە خۆتان بە دور دوگرن و یان دوای گەرانەوە بۆ فرۆشگا و بیستنی رستەی فرۆشراو وەرناگیرێتەوە ، تەنیا بە لە دەستدانی پارەکەتان بێزار و دلگران دەبن .

بە هێز : جل و بەرگەکە دەگەڕێنەوە و داوای پارەکەتان دەکەن ،ئەگەر یاسا و ڕێسای فرۆشگاکەیشیان پێوتن لەسور بونی خۆتان دەست هەڵمەگرن و کێشەکە بۆلای بەڕێوبەری فرۆشگاکە بەرن .

بارودۆخ : بۆ میوانیەك بانگهێشت کراون کە حەز بە ئامادە بونی ناکەن ، لە هەمان کاتا لێتان چاوەڕێن ئەگەر ئامادەیش نەبون دیاریەك بنێرن .

لاواز : دیاریەکە دەکرن و دەینێرن و لەوەی بارودۆخێکی واتان بە سەرا سەپێنراوە نارەحەت دەبن .

به هێز : دیاری ناکرن و تەنیا بە داوای لێبوردنێك کۆتایی پێدێنن

بارودۆخ : کەسانیتر لە ئێوە چاوەرێن بە هۆی بۆنەی سەری ساڵ و یان بۆنەکانیتر دیاریان بۆ بکرن لە کاتێکا خۆتان حەزتان لەو کارە نیە .

لاواز : چەن دیاریەك دەکرن و دەینێرن لە کاتێکا ئەم کارە بێزارتان دەکات

بە هێز : نە دیاری دەکرن و نەدەیشینێرن و پێویست بە بەلگە هێنانەوە ناکات .

بارودۆخ : لە دەنگی بەرزی تەلەفزیۆن یان رادیۆ کە لە پاڵتانایە ناراحەت دەبن .

لاواز : بە دەنگەکە رازی دەبن و یان بە شەر و ئاژاوە داوای بریینی دەنگەکە دەکەن .

بە هێز : خۆتان دەنگەکە کەم دەکەنەوە و یان لە بەرانبەرەکەتان داوادەکەن .

بارودۆخ : سەگی دراوسێ بەیانیان زو دەوەرێت و خەوی ئێوە دەزرێنێت .

لاواز : لە جێگادا دەمێننەوە هەرچەندە تورەو نارازین .

به هێز : به دراوسێ کەتان دەڵێن و لە ئەگەری گوێنەدان شکاتی لێ دەکەن

.

بارودۆخ : دوای کرینی ماڵێك لەوەی خەرجیەکانی ماڵیات و باج و کارە پەیوەندیدارەکان نازانن ، نیگەرانن .

لاواز : لە ترسی ئەوەی نە وەك بە نەزان سەیر بکرێن پرسیار ناکەن .

بە هێز : دەست دەکەن بە کۆکردنەوەی زانیاریەکان لەمبارەوە و رێگر دەبن لە پەشیمان بونەوەی خۆتان لە داهاتو .

بارودۆخ : دوای چون بۆ سینەما بە هۆی خراپ بونی سیستەمی گەرمی هەست بە سەرما دەکەن .

لاواز : هەرچەندە لە سەرما ناراحەتن بەلأم بە بارودۆخەکە رازی دەبن و لە گرتنی رەخنە خۆ دەپارێزن .

بە هێز : پەیوەندی بە لێپرسراوی هۆڵەکە دەکەن و پێی دەڵێن بۆ سەیر کردنی فیلم پارە دەدەن و داوای لێدەکەن سیستەمی گەرمیەکە چاك بکات .

بارودۆخ :دوای کرینی میوە هەست دەکەن کە زیاتر لە باییەکەی خۆی پارەتان لێ سەندراوە .

لاواز : بەم بیرۆکە ، نەوەك فرۆشیار و دەوربەر بە کەسێکی چاوچنۆکتان دابنێن قسە ناکەن .

به هێز : بێ گوێدانه هەڵسەنگاندنی کەسانیتر تەنیا به باییه راستەکه رازی دەبن .

بارودۆخ : هەوڵ دەدەن له رێگەی نوسینگەوه پەیوەندی له گەڵ کەسێکیترەوه بکەن ، بەڵام خاوەنی نوسینگەکه کارەکەی به جوانی ئەنجام نادات .

لاواز : دەست دەکەن به چەنه لێدان له گەڵیا و تەنیا ژانه سەرتان بۆ دەمێنێتەوه .

به هێز : تەلەفۆنەکه دەپچرن و له شوێنێکیترەوه پەیوەندییەکەتان دەکەن.

بارودۆخ : له میوانیەك روبەروی کەسێکی سەرخۆش دەبنەوه دەیەوێت به قسه پروپوچەکانی سەرنجی ئێوه بۆ لای خۆی رابکێشێت .

لاواز : له کاتێکا هەست دەکەن کراون به ئامرازی دەست ، چاوەڕێن خۆی هیلاك بێت و وازتان لێبێنێت .

به هێز : به جێی دێڵن .

بارودۆخ : بۆچاو پێکەوتنی پزیشك له گەڵ ئەوەی پێشتر کاتتان بۆ دیاری کراوه و له سەر وادەکەی خۆیشتان ئامادە بون ، بەڵام ماتڵ دەکرێن .

لاواز : له ژێر کاریگەری ناوی دوکتۆرەکه ناوێرن رەخنه بگرن .

به هێز: بیری دێننەوه به ماتڵ کردنی ئێوه کاتەکەتانی به فیڕۆداوه .

بارودۆخ : هەست دەکەن کە دەرەجەی مامۆستاکە ناعادیلانەیە .

لاواز : لە کاتێکا زۆر تورەن قسە ناکەن .

بە هێز : دەچنە لای مامۆستاکە و کێشەکەی لە گەڵدا باس دەکەن و لە ئەگەری بە دەست نەهێنانی ئەنجام کێشەکە دەبەن بۆ لای سەرۆکەکەی .

بارودۆخ : خزمەتگوزارەکان لە پرسەی یەکێك لە خۆشەویستەکانی ئێوە دەیانەوێت لە ناراحەتی ئێوە کەڵك وەربگرن و پارەیەکی زۆرتر لە بری خزمەتگوزاریەکانی خۆیان لە ئێوە بسێنن .

لاواز : بە بێ حساب کردن پارەکە دەدەن چونکە ناتانەوێت لە پرسەی خۆشەویستێك کێشە دروست بکەن .

بە هێز : لە گەڵ زاڵ بون بە سەر هەست و سۆزەکانی خۆتان لە بارەی چۆنیەتی خزمەتگوزاریەکان بیرورای خۆتان دەردەبرن و بە وردی حسێبەکە لێکدەدەنەوە .

بارودۆخ : دوای ناونوسین لە خولێك هەست دەکەن کە راهێنەرەکە زۆر شیاو نیە .

لاواز : گوێ بە نارەحەتی خۆتان نادەن و لە بەشدار بون لەم خولە بەردەوام دەبن .

به هێز : کێشەکە بۆ سەرپەرشتیاری سەنتەرەکە باس دەکەن و بیری بخەنەوە کە ئەگەر پارەکەتان نەداتەوە کێشەکە بۆ دادگا دەبات و ئەگەر پێویست بکات دەیدات بە رۆژنامەکان .

بارودۆخ : لە پێناو پیاوەتی و یارمەتیدانی کەسێك تەنانەت دەسخۆشانەتان لێناکرێت .

لاواز : دەرمنجێن و لەهەر کۆرێکدا گلەیی لەم بابەتە دەکەن .

به هێز : بیری خۆتان دێننەوە بە هۆی کردەوەیەکی باش نابێت چاوەڕێی دەسخۆشی کردن بن بێجگە لە مە نابێت بەرانبەرەکەتان چونکە بە پێی خواست و حەزی ئێوە نەجوڵاوەتەوە بە خراپ بزانن .

بارودۆخ :پێویستان بە چەن سەلك پیاز هەیە لە کاتێکا روبەروی بەستەی گەورەی پیاز دەبنەوە .

لاواز : یان پیاز کرین لە بیری خۆتان دەبەنەوە یان فەردەیەکی گەورە پیاز دەکرن .

به هێز : بە کردنەوەی یەکێك لە فەردەکان یەك دو پیاز هەڵدەگرن .

بارودۆخ : دوای خواردنێکی باش هەست دەکەن خەوتان دێت .

لاواز : بە ئاگا دەمێننەوە و باوێشك دەدەن .

به هێز : دەخەون .

بارودۆخ : له کاتێکا بریارە چاوتان بە کەسێك بکەوێت بەرێوبەرەکەتان داواتان لێدەکات بۆ کاری زیادە بمێننەوە .

لاواز : لە ژێر کاریگەری پۆستی بەرێوبەرەکە لە سەر کار دەمێننەوە .

بە هێز : پێی دەڵێن کە بریارە کەسێك ببینن و لەم کاتەدا بە هیچ جۆرێك ناتونن بمێننەوە .

بارودۆخ : دەتانەوێت لە هۆتێلێکی باش بمێننەوە بەڵام نرخەکان بە گران دەزانن .

لاواز : مانەوە لەم هۆتێلانە بە دەست بڵاوی و زێدەڕۆیی دەزانن و بە مانەوە لە هۆتێلێکی هەرزان قەناعەت دەکەن .

بە هێز : بێ گوێدانە نرخی زۆر هەندێ جار لە هۆتێلە باشەکاندا بمێننەوە و لە کاتەکانی خۆتان چێژ وەربگرن .

بارودۆخ : هەر ئەوەندی دەمتان کردەوە کەسێك دەپەرێتە ناو قسەکانتان و قسەکانتان پێ دەبڕێت .

لاواز : رازی بەم هەڵوێستە نەگونجاوەی بەرانبەرەکەتان دەبن .

بە هێز : ناشیرینی و نەگونجاوی کارەکەی بیر دەخەنەوە و ئەو لە کردنی ئەم کارەی ئاگادار دەکەنەوە .

بارودۆخ : یەکێك لێتان دەپرسێت بۆ منالّتان نیە .

لاواز : به شی کردنەوە هەوڵ دەدەن بەلگە بهێننەوە و لەم بابەتەیش هەست بە شەرمەزاری دەکەن .

بەهێز : بیری دەخەنەوە کە ئەم کێشە پەیوەندی بە خۆتانەوە هەیە و نابێت بەرانبەر پێ زیاتر لە بەرەکەی خۆی راکێشێت .

بارودۆخ : لە لایەن دەزگا پەیوەندیدارەکان بە هۆی حساباتی هەڵەوە پارەیەکی زۆری تەلەفۆنتان بۆ دێتەوە .

لاواز : بۆ خۆ دور گرتن لە هەر جۆرە کێشەیەک ئەم پارەیە دەدەن .

بە هێز : پارە هەڵەکە جیا دەکەنەوە و داوای چاك کردنەوەی حسێبەکەتان دەکەن .

بارودۆخ : لە کاتێکا رژیمی خواردن بە کار دێنن لە میوانیەکدا بە شداری دەکەن کە تەنیا گۆشتی تیا ئامادە کراوە ئەمە لە کاتێکا ئێوە دەبێت خواردەمەنیە گیایەکان بخۆن .

لاواز : بۆ ئەوەی رێگر بن لە بریندا بونی هەستی خانەخوێ ، دەست دەکەن بە خواردنی گۆشت و یان داوای لێبوردنی لێدەکەن و هەست بە بچوکی خۆتان دەکەن .

به هێز : به بێ پێویست زانین بۆ باس کردنی بارودۆخی خۆتان و یان هەستی گوناح و شەرمەزاری تەنیا ئەو خواردنانە دەخۆن کە لە ناو رژیمی خواردنی خۆتانادا جێگەی کراوەتەوە .

بارودۆخ : هاوڕێ لە گەڵ چەن کەسێکا سەردانی ڕێستورانێك دەکەن و دوای ئەوەی پارەکەتان بۆ حسێب دەکەن ، کەس دەست نابات بۆ گیرفانی .

لاواز : ئێوە پارەکە دەدەن بەڵام لە دڵی خۆتانا بێزارن .

بە هێز : داوایان لێدەکەن هەر کەس پارەکەی خۆی بدات .

بارودۆخ : تەلەفونە گشتیە کە پارەکەی ئێوە قوت دەدات .

لاواز : بە هەست کردن بە ناراحەتی شوێنەکە بە جێ دێڵن .

بە هێز : پەیوەندی بە دەزگای لێپرسراو دەکەن و داوا دەکەن پارەکەتان بۆ بگەڕێنەوە.

بارودۆخ : کەسێك داواتان لێدەکات لە گەڵیا بڕۆن بۆ شوێنێك کە لێی بێزارن .

لاواز : شەرم دەتانگرێت و لە گەڵیدا دەڕۆن .

بە هێز : بە ڕاشکاوی پێی دەڵێن کە ناتانەوێت بڕۆن لە گەڵیدا .

بارودۆخ : دەتانەوێت لە گاراژی چێشتخانەیەکدا تڕۆمبێڵەکەتان رابگرن و ناتانەوێت سویچی تڕۆمبێڵەکە بدەن بە لێپرسراوی گاراژەکە .

لاواز: له گەڵ نیگەرانی لەوەی کە رەنگە گاراژدارەکە چی بەسەر ترۆمبێلەکەتان بێنێت بە بێزاریەوە سویچەکانی پێدەدەن .

بە هێز : پێی دەڵێن خۆتان دەتانەوێت ترۆمبێلەکە رابگرن و پێویستان بە یارمەتی کەس نیە ، و ئەگەر سور بو لە سەر داواکەی خۆی کێشەکە بەرنە لای بریوبەری چێشتخانەکە .

بارودۆخ : مەجبورن بە پێچەوانەی ویستی خۆتان گوێ لە قسەی کەسێك بگرن .

لاواز : بەو هیوایەیی بەشکم هەرچی زوتر کۆتایی پێببێنێت گوێ لە قسەکانی دەگرن .

بە هێز : بە ڕێز و ئارامی ،. حەز نەکردن بۆ گوێ گرتن لە قسەکانی پێدەڵێن و ئەگەر لە سەر قسە کردن بەردەوام بو شوێنەکە بە جێ بێڵن .

بارودۆخ : لە کاتێکا بۆ کەمکردنەوەی کێش رژیم دەگرن ، برسیەتی زۆرتان بۆ دێنێت و دەتانەوێت بڕۆن بخۆن .

لاواز : توانای خۆتان لە دەست دەدەن و چێشتێکی چەور و باش دەخۆن و دواتر لە کردەوەکەی خۆتان پەشیمان دەبن .

به هێز : له بەرانبەر بە برسیەتی خۆ رادەگرن و بۆ ئەم کارە خۆتان ئاماژە دەدەن .

_بارودۆخ : بەرنامەی رۆژانەتان بە رادەیەك قورسە کە لێپەرەی رۆژپێو هەڵیناگرێت .

لاواز : هەوڵ دەدەن هەمو کارەکانتان بە تەنیا و لە کەمترین کاتا ئەنجام بەن و لە ئەنجامدا بە هۆی زەخت پاڵەپەستۆی زۆر توشی هیلاکی و ماندویی دەبن .

بە هێز : کارەکان لە گەڵ کەسانیتردا دابەش دەکەن و بۆشاییەك بۆ کاتەکانی حەوانەوەی خۆتان دەهێڵنەوە .

بارودۆخ : کەسێك لاتان دانیشتوە و بەردەوام لە گوێچکەتانا دەجریوێنێت .
لاواز : ... گەڵ ئەوەی پێی ناراحەتن ، بەم دۆخە رازی دەبن

بە هێز : پێی دەڵێن کە واز لەم کارەی خۆی بێنێت و لە ئەگەری بەردەوام بون شوێنەکە بە جێبێڵن .

بارودۆخ : منالەکانتان داواتان لێدەکەن زۆربەی کاتەکانتان بۆ چارەسەر کردنی کێشەکانیان تەرخان کەن .

لاواز : لە باس و کێشەکانیانا لە نێوان ئەواندا دەوری نێوەنجیکەر دەبینن و دوای لە ئەنجامی ئەم کارە پەشیمان دەبنەوە .

بە هێز : بیریان دەخەنەوە ناتانەوێت بەشداری کێشەکانیان بکەن ، وازیان لێدێنن تا خۆیان رێگە چارە بۆ خۆیان بدۆزنەوە .

بارودۆخ : هاوڕێیەکەتان بۆ شوێنی بانگهێشتان دەکات کە حەز ناکەن لەوێ بن

لاواز : بە گومان و دودڵی روبەروی ئەم بابەتە دەبنەوە و بە پێچەوانەی ناخ دەچن .

بە هێز : بە راشکاوی دەڵێن : نا سپاس .

بارودۆخ : کەسێک دەڵێت :هەڵبەتە من نابێت ئەم پرسیاردیش بکەم لە گەڵ ئەمەیشدا ..... ، سنوری ژیانی تایبەتی ئێوە دەبەزێنێت .

لاواز : بۆ وەی هەستی بریندار نەبێت زانیاری لە بارەی وردەکاریەکانی ژیانتان دەدەن بە دەستەوە .

بە هێز : بیری دەخەنەوە کە دەبێت سنوری ژیانی تایبەتی ئێوە نەبەزێنێت بێجگە لەوە ئەو زانیاریەی کە ئەو داوای کردووە بۆ من بابەتێکی نەبینی و نابێت ئاشکرا بێت .

بارودۆخ : حەز ناکەن گوێ لە ئاموژگاری کەسێک بگرن .

لاواز : گوێ له ئاموژگاریەکە دەگرن و لەوەی پەچەکردار نیشان نادەن پەشیمان دەبنەوە .

بە هێز : لە گەڵ سپاس کردن لێی بۆ چاردسەر کردنی کێشەکانتان پێی بڵێن خۆتان دەتوانن رێگە چارەیەکی گونجاو بدۆزنەوە و بریاری لە سەر بەن.

بارودۆخ : کەسێك لە کارەکانی ئێوە خۆی هەڵدەقورتێنێت و پێتان دەڵێت دەبێت ئەوەندە پارە بەن بە خزمەتکارەکە .

لاواز : بۆ ئەوەی هەستی بریندار نەکەن گوێ لە بیروراکانی دەگرن .

بە هێز : بێ گوێدانە بیروراکانی ئەو هەرچەندە کە دەتانەوێت پارە بدەن بە خزمەتکارەکە و بیری بخەنەوە ئەگەر خزمەتکارەکە بە شیاوی پاردی زۆرتر دەزانێت دەتوانێت پارەکانی خۆی بیداتێ .

بارودۆخ : دوای بە دەست گەشتنی ، هەست دەکەن پاردیەکی زۆرتر لە سەر ئێوە حسێب کراوە .

لاواز : لە گەڵ ئەودی کە دەزانن کڵاوتان سەر کراوە پاردکە دەدەن .

بە هێز : دەچنە لای ئەو کەسەی حسێبەکەی بۆ کردون و هەڵەکانی پێ راست دەکەنەوە .

بارودۆخ : لە پێکردنەوەی ئۆرمی کار هەست دەکەن کە هەندێ پرسیاردکان جیاوازیان تێدایە و بە پێچەوانەی یاسایە .

ئاواز : وەڵامی پرسیارەکان دەدەنەوە و بە ئەگەری زۆر ئەو کارە لە دەست دەدەن .

بە هێز : وەڵامی پرسیارە جیاوازەکان نادەنەوە .

بارودۆخ : دەتانەوێت لە گەڵ هاوسەر ، منداڵ ، دایک و باوک ..... چاکە بکەن .

ئاواز : بەم پێکردنەوە کە رەنگە بە نەزان سەیربکرێن لەم کارە چاوپۆشی دەکەن .

بە هێز : زەحمەت لە خۆتان دەکەن بە ئامادە بونی هەر کام لەوان پێیان پێکەن : خۆشەویستم خۆشم دەوێیت .

بارودۆخ :منالەکان داواتان لێدەکەن بەشداری یاریەکانیان بکەن و خۆتان بەزتان لێی نیە .

ئاواز : بە قسەیان دەکەن و لە کاتی یاریەکەدا بەردەوام چاوتان لە کاتژمێرە .

بە هێز : بە شێوەیەکی خۆبەخش و خوازیارانە بەشداری یاریەکانیان دەکەن و تێکەڵ بە دنیا سادەکەیان دەبن و چێژ وەردەگرن .

بارودۆخ : ئەندامانی خێزان وەك كولفەت چاوتان لێدەكەن و بەردەوام پێتان دەڵێن : فلان كاریش بكە .

لاواز : دەوری كولفەت دەگێرن و نارەزایی دەرنابرن .

بە هێز : بیریان دەخەنەوە كە كولفەت نین و لە مەودوا بۆ داوای (ئەوە بۆ من بێنە) وەلامی نا دەدەنەوە .

بارودۆخ : كەسێك دەڵێت سەر لە كارەكەی ئێوە دەرناهێنێت .

لاواز : هەست بە نارەحەتی دەكەن لەوەی كە ناتوانن مەبەستەكانتان بە كەسی بەرانبەر بگەیەنن و دوبارە باسی دەكەنەوە .

بە هێز : بێ گوێدانە ئەوەی بەرانبەر لە تێگەشتنی قسەكانی ئێوە ناتەوانە ، بابەتەكە دوبارە ناكەنەوە .

بارودۆخ : كەسێك پێتان دەڵێت ئەم مۆدێلی قژ وجل و بەرگەتان لێنایەت .

لاواز : كاریگەریەكەی قبول دەكەن و قژ و جل وبەرگ و روخساری خۆتان چەن جارێك دەگۆرن .

بە هێز : بێ گوێدانە بیرورای بەرانبەر بیر لەم خاڵە دەكەنەوە ، چۆنیەتی روخسار و جل و بەرگی هەر كەسێك بە پێی حەزی خۆیەتی و پەیوەندی بەكەسەوە نیە .

بارودۆخ : سنوری بنەماڵە و ژیانی تایبەتیتان بەردەوام دەبەزێنرێت .

لاواز : تورە دەبن و رەخنە لە کاری کەسانی خۆتێهەڵقورتێنەر دەگرن و لە ژێر کاریگەری خۆتێهەڵقورتاندنی کەسانیتر لە تەرخان کردنی چەن کاتژمێرێك بۆ تەنیایی خۆتان چاو دەپۆشن .

بەهێز: دەرگای ژوورەکەی خۆتان دەبەستن ، تەلەفۆنەکە دادەخەن و بێ گوێدانە خواست و چاوەروانی کەسانیتر لە ناو تەنیایی خۆتانا دەمێننەوە .

بارودۆخ : لە کاتی مانئاوایی کردن لە میوانیەك کەسێکی سەرخۆش لە گەڵتاندێت و داوا دەکات بتانگەیەنێت .

لاواز : رازی : نابن وڵەریگادا نیگەران و چاوەروانی کارەساتن .

بە هێز : رازی نابن یان خۆتان شۆفیری دەکەن و یان تاکسی دەگرن و یان تا رۆشتنی ئەو کەسە لە میوانیەکە دەمێننەوە .

بارودۆخ : هەوا زۆر گەرمە پلەی گەرمی گەشتۆتە ٤٢ .

لاواز : لە تاو گەرما بەردەوام هاوار دەکەن و ئارام ناگرن .

بە هێز : بە سەرنج دان بەم حاڵە کە کۆنترۆلی ئەو بارودۆخە لە دەستی ئێوەدا نیە ، گوێ بە گەرماکە نادەن و فکری خۆتان لە سەر لایەنە پۆزێتیڤەکان و بە کار هێنانی باشتری کاتەکەی خۆتان تەرکیز دەکەن .

بارودۆخ : یەکێ لە کەسە خۆشەویستەکانی ئێوە دەمرێت .

لاواز : بە وتنی ئەم رستە (نەدەبوا ئەو بمردایە) هێزی پێش چون و پێش کەوتن لە خۆتان دەسڕێنن .

بە هێز : لە گەڵ دەبرینی پەژارە بۆ لە دەستدانی خۆشەویستەکەتان بیر لەم خاڵە بکەنەوە نارەحەتی هیچ گۆرانێك لە ئێودا دروست ناکات .

بارودۆخ : کەسێك بڕێك پارەی لە ئێوە قەرز کردوە و پێدانەودی لە بیر خۆی بردۆتەوە .

لاواز : هەرچەندە لێی تورەن بەڵام قسە ناکەن و بە رویا ناشێنن .

بە هێز : بە راشکاوی بیری دەخەنەوە و داوای لێدەکەن پارەکەتان بۆ بگەڕێنێتەوە .

بارودۆخ : لە میوانیەکدا کەس ناناسن .

لاواز : هەرچەندە هەست بە تەنیایی دەکەن لەگەڵ ئەمەیشدی چاودرێن کەسێك بێتە پێش و لە گەڵ ئێوەدا گفتوگۆ بکات .

بە هێز : بە پێکەنینەوە دەرگای گفتوگۆ لە گەڵ کەسانیتر دەکەنەوە و خۆیان لێ نزیك دەکەن .

بارودۆخ : لە شوێنێکدا هەست دەکەن لێپرسراوەکە کارەکانی بە جوانی ئابات بەڕێوە .

لاواز : بە هۆی گوێنەدان بە کارەکان توڕە دەبن بەلاّم دەرینابرن .

بە هێز : بە دواداخستنی کارەکانی بیر دەخەنەوە و داوای لێدەکەن کارەکان بە جوانی ئەنجام بدات .

بارودۆخ : دوای چەن دانیشتن و ڕاوێژ کردن لە گەڵ دەرون ناسێك هەست دەکەن ئیتر پێویستان پێی نیە .

لاواز : واهەست دەکەن بە هۆی سەردان نەکردنی دەبێت بەنگەیەکی تەواو و بارەرپێکراوتان دەبێت و دەبێت داوای مۆڵەتی لێبکەن ، بەڵاّم دوای هەر سەردانێك ئەو پچرانی سەردان نەکردنی ئێوە ی باش نازانێت .

بە هێز : لە پەیوەندیەکی تەلەفۆنیدا پێی دەڵێن ئیتر پێویستان بە ڕاوێژ و یارمەتی ئەو نیە .

بارودۆخ : دراوسێ کانتان چاوەروانن بە پێچەوانەی حەز و یستی خۆتان بە چیمەنی بەردەم ماڵەکەتان بگەن .

لاواز : بە تەرخان کردنی کات و پارە ئەم کارە ئەنجام دەدەن ، بەڵاّم لە ناخدا خۆتان دەخۆنەوە .

به هێز : گوێ به بیرورای کەسانیتر نادەن لە بارەی چۆنیەتی چیمەنەکە و سەرسەوز نەبونی .

بارودۆخ : هەست ئەکەن لە ئەگەری توش بون بە هەڵمەت و ئانفلۆئانزا و سك ئێشە دان .

لاواز : بە هاوار کردن و بیر کردنەودی بەردەوام لەم نەخۆشیانە دەچنە پێشوازیان و خانەکانی لەشتانی بۆ ئامادە دەکەن .

بە هێز : لە قسە کردن و بیر کردن لەم نەخۆشیانە خۆ بە دور دەگرن .

بارودۆخ : دوای گەشتن بە فرۆکە خانە بریارە ترۆمبێلێك کە پێشتر بە کرێ گرتوتانە ومری بگرن بەڵام پێتان دەڵێن ترۆمبێلەکە ئامادە نیە و یان نرخەکەی گۆراوە .

لاواز : ترۆمبێلێك بە نرخێکی زۆرتر هەڵدەبژێرن .

بە هێز : بیری بەرێوبرەی نوسینگەکە دەخەنەوە بە پێی بریاری پێشو ترۆمبێلکە دەبێت بگاتە دەستتان و بەدەر لەم حاڵەتە کێشەکە دەبەنە دادگاو رێکخراوە پەیوەندیدارەکان .

بارودۆخ : لە پۆستی خاوەن کار ، هەر جارەو بەر پاردیەکتان دەدرێتێ بۆ ئامادە کردن و کرینی هەندێ کەل و پەل بێ ئەوەی خەرجیەکانی هات و چۆ و .... بۆ حسێب بکرێت .

لاواز : چەن جارێك پەیودندی بە بەڕێوبەردکە دەکەن و نارەزایی خۆتان دەردەبڕن لە گەڵ ئەمەیشدا بەردەوام دەبن لە سەر ئەو کارە .

بە هێز : پارەکە بۆ کرینی کەل و پەلەکان بە جۆرێك حسێب دەکەن هەر جارە و دوای کرین بڕێك پارە بۆ خەرجیەکانی خۆتان بمێنێتەوە .

بارەدۆخ : کەسێك بیری چۆتەوە ئەو پارەی لێی قەرز کردون بتانداتەوە .

لاواز : لەمکارەی دلگران دەبن و قسەیش ناکەن .

بە هێز : بە ڕاشکاوی بیری دەخەنەوە و داوای لێدەکەن پارەکەتان بداتەوە

ئەوەی خوێندتان کورتەیەك بو لەو بارودۆخانەی خەڵك بە زۆری لە روبەروبونەوەیاندا کاریگەریان لە سەر دەکرێت و دەبنە قوربانی . ئەگەر لە هەر کام لەم بارودۆخانە بە هەڵوێستی لاواز بجوڵێینەوە ، سەلێنەری ئەو راستیەیە دەبێت دەسبەجێ بە چۆنیەتی روبەرو بونەوەی خۆمان بۆ ئەو بارودەخە بچینەوە و ببین رێگر لە بەردەم بە فیرۆ چونی هێز و کات و سامانەکەمان .

پێوانەکانی خوارەوە یارمەتیتان دەدات تا دوای خوێندنەوەی گشتی ئەو پێرستەی سەرەوە و دیاری کردنی ژمارەی هەڵوێستی لاواز و بە هێز ، بزانن تا چەندە لە ژیاندا خراپ کەڵکتان لێوەرگیراوە :

- ٩٠ هەڵوێستی لاواز و ٩ هەڵوێستی بە هێز : جڵەوەی کاروباری ژیانتان لە دەست داوە و قوربانیەکی بە تەواو مانان .

- ٧٥ هەڵوێستی لاواز و ٤٢ هەڵوێستی بە هێز : زۆر بە خراپی کەڵکتان لێوەر دەگیرێت .

- ٥٠ هەڵوێستی لاواز و ٤٩ هەڵوێستی بە هێز: تا نزیکەی نیوەی ژیانتان لە لایەن کەسانیترەوە کۆنترۆڵ دەکرێت

- ٢٥ هەڵوێستی لاواز و ٧٤ هەڵوێستی بە هێز : زاڵن بە سەر بەشێکی ژیاندا بەڵام لە هەمان کاتا لە هەندێ بابەتدا لە ژێر کاریگەری کەسانیترن .

- ١٠ هەڵوێستی لاواز و ٨٩ هەڵوێستی بە هێز : بە تەواوی بە سەر ژیانی خۆتانا زاڵن و بە کەمی دەبنە ئامرازی دەست .

- ٠ هەڵوێستی لاواز و ٩٩ هەڵوێستی بە هێز : بە ئەگەر زۆر بە ئاگایی لە وردە کاریەکانی ناوەرۆکی ئەم کتێبە ئەم ئیمتیازەتان بە دەست هێناوە ئەگەر وایە بونەتە ئامرازی دەست چونکە ئێوە پێشتر توانیوتانە بە سەر ژیانی خۆتانا زاڵ ببن و و بە تەواوی جڵەوی کاروباری ژیانتان لە دەستا بو و پێویستان بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە نەبو ، کەواتە ژمارەی ئیمتیازەکانی ئێوە ١ هەڵوێستی لاواز و ٩٨ هەڵوێستی بە هێز .

پێڕست

پێشەکی ٧

بەشی یەکەم : ڕێگرتن لە کاریگەری و خراپ کەڵک وەرگرتن ١١

بەشی دووەم : بەهەڵوێستی هێز ئەنجام بدەن ٤٥

بەشی سێیەم : ڕزگار بوون لە کوت و بەندەکانی ڕابوردو ٧١

بەشی چوارەم : هەڵهاتن لە داوی بەراورد کردن ٩٧

بەشی پێنجەم :کاریگەریە شاراوەکان و ناپێویستی وەرگرتنی ڕەزامەندی تێگەشتنی کەسانیتر ١١٩

بەشی شەشەم : خەڵک فێرکەن چۆن دەتانەوێت هەڵس وکەوتان لە گەڵ بکەن..... ١٤٩

بەشی حەوتەم : گرنگی هاوسەنگی لە کار و ژیا ١٨١

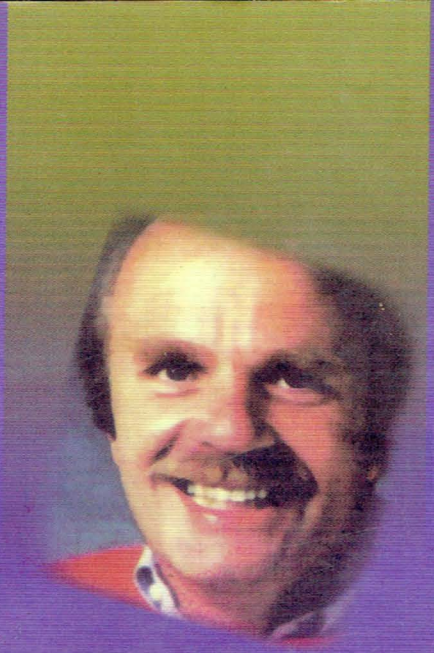
بەشی هەشتەم : داوەری لە ڕاستییەکان جیاکەنەوە..... ٢٢٨

بەشی نۆیەم : داهێنەرانە ژیان لە هەر کات و لە هەر شوێنێکدا ٢٦٢

بەشی دەیەم : لاوازی یان هێز ٣٠٧

پێش کەشە ....

بە خوشکەزای خۆشەویستم رازاو مەحمود عبدالله بەو هیوایەی لە هەمو تاقیکردنەوەکان و بەتایبەت تاقی کردنەوەی ژیان سەرکەوتو بێتەدەر .



* ئێستا دەزانم سەرگوزەشت ، گاڵتەیەك بوو مێژو كردی و تۆیش هاوڕێی بوی

* ئێستا دەزانم سەرگوزەشت ، زادەی گوناحێكە دەستپێكی لەزەتەو ... ئە نجامەكەی نەفرەتەو كین

نرخی (4500) دینارە